

فرانســين جاي

بهجة الحياة البســـيطة

دليلك إلى التخلص من الفوضى،
وإلى التنظيم والبساطة

بهجة الحياة البسيطة

تأليف فرانسين جاي
ترجمة محمد فتحي خضر

تحويل وتنسيق
د/ حازم مسعود



تخلَّى
كما ينفخ الطفل في زهرة هندباء برية.
في نفَس واحد،
خفة خلابة
ومتعة لا حدود لها.



مقدمة

ماذا لو أخبرتك أن امتلاك أشياء أقل يمكن أن يجعلك شخصًا أسعد؟ يبدو الأمر جنونيًّا بعض الشيء، أليس كذلك؟ هذا لأننا كل يوم، وفي كل مكان نولِّي وجوهنا شطره، نتلقى آلاف الرسائل التي تنادي بالعكس: اشتري هذا وستكونين أجمل، امتلك هذا وستكون أكثر نجاحًا، اقتنِ هذا ولن تكون لسعادتك حدود.

حسنًا، لقد اشترينا هذا، وذاك، وذاك أيضًا. من المؤكد أننا في قمة السعادة، صحيح؟ بالنسبة إلى معظمنا الإجابة هي «لا». ففي الواقع، كثيرًا ما يكون العكس هو الصحيح: فكثير من هذه الأشياء ـ والوعود الخاوية التي تقدمها ـ يستنزف ببطء المال من جيوبنا، والسحر من علاقاتنا، والمتعة من حياتنا.

هل تنظر أحيانًا في أرجاء منزلك إلى كل الأشياء التي اشتريتها، وورثتها، ومُنِحت إياها، وتشعر أنها تضغط عليك بدلًا من أن تشعرك بالسعادة الغامرة؟ هل تعاني من ديون بطاقة الائتمان ولا تستطيع تذكُّر المشتريات التي تدفع من أجلها المال الآن؟ هل تتمنى سرًّا أن تهب عاصفة عاتية وتطيح بكل الفوضى المتراكمة داخل منزلك، تاركةً لك فرصة البدء من الصفر؟ إذا كانت الحال كذلك فربما يكون أسلوب الحياة البسيط هو سبيلك إلى الخلاص.

دعنا، أولًا، نتبين معًا حقيقة هذا المصطلح: «البساطة». يبدو أن هذا المصطلح اكتسب سَمتًا مهيبًا، نخبويًّا، لأنه كثيرًا ما يُربَط بالشقق السكنية العالية المهندمة التي تتكلف ملايين الدولارات، والتي تحتوي على ثلاث قِطَع من الأثاث وحسب. وتستحضر الكلمة في الذهن صور المناطق الداخلية الرحبة الأنيقة، والأرضيات الخرسانية، والأسطح البيضاء الوامضة. يبدو الأمر كله رزينًا، وجادًّا، ومجدبًا. فما هو الدور الذي يمكن أن تلعبه حياة البساطة في حياتنا المليئة بالأطفال، والحيوانات الأليفة، والهوايات، والبريد غير المرغوب فيه، والغسيل؟

حين يسمع غالبية الناس كلمة «البساطة» تتبادر إلى الذهن كلمة «الخواء». لكن للأسف ليس «الخواء» بالأمر الجذاب؛ إذ إنه مرتبط عادة بالخسارة، والحرمان، والندرة. لكن إذا نظرت إلى «الخواء» من زاوية أخرى ـ بحيث تفكر فيما يجلبه إلى حياتك وليس ما يحرمك منه ـ فسترى أن لديك الآن «مساحة». مساحة! هذا شيء نستطيع جميعنا الاستفادة من وجود المزيد منه! مساحة في خزاناتنا، مساحة في جراجاتنا، مساحة في جداول مواعيدنا، مساحة للتفكير، واللعب، والإبداع، والاستمتاع بوقتنا مع عائلاتنا… هذا هو مكمن جمال البساطة حقًّا.

فكر في الأمر على النحو التالي: يكون الوعاء مفيدًا حين يكون خاليًا. فنحن لا نستطيع الاستمتاع بالقهوة الطازجة إذا كانت الرواسب القديمة لا تزال موجودة في القدح، ولا يمكننا عرض أزهار حدائقنا اليانعة بينما لا تزال الأزهار الذابلة تملأ الزهرية. وبالمثل، حين تعج منازلنا ـ التي هي حاويات حياتنا اليومية ـ بالفوضى تتراجع أرواحنا إلى مرتبة متأخرة مقارنة بما نمتلك من أشياء. فنحن لم نعد نمتلك الوقت، والطاقة، والمساحة لخبرات جديدة، ونشعر بأننا مقيدون ومكبوتون، وكأننا عاجزون عن فرد قاماتنا والتعبير عن أنفسنا.

إن تحري البساطة يجعلنا نسيطر على مقتنياتنا؛ فنسترد مساحتنا، ونستعيد وظيفة منازلنا وإمكاناتها. فنحن نعيد تشكيل منازلنا بحيث تصير حاويات مفتوحة، وبهيجة، ومرحِّبة بجوهر

حياتنا. فنحن نعلن استقلالنا عن طغيان الفوضى، وهذا الأمر باعث على التحرر بصورة إيجابية!
كل هذا يبدو عظيمًا، لكن كيف نحققه؟ من أين نبدأ؟ وكيف يختلف هذا الكتاب عن كل تلك الكتب الأخرى المعنيَّة بتنظيم حياتك؟ حسنًا، خلافًا لكثير من كتب التنظيم الأخرى، لا يدور هذا الكتاب حول شراء حاويات مبهرجة أو منظومات تخزين معقدة تضع فيها أشياءك، بل هو معنيٌّ بتقليل كمية الأشياء التي عليك التعامل معها في المقام الأول. علاوة على ذلك، فلن يتعين عليك الإجابة على امتحانات موجزة، أو كتابة قوائم تَحَقُّق، أو ملء جداول؛ فمَن لديه الوقت لذلك؟ كما لا توجد عشرات من دراسات الحالة التي تتناول ما يمتلكه أشخاص آخرون من أشياء غير مرغوب فيها، بل التركيز هنا موجَّه بالكامل إليك أنت.
سوف نبدأ بغرس عقلية البساطة. لا تقلق؛ ليس الأمر صعبًا! كل ما في الأمر أننا سنفكر في عوائد ومنافع الحياة الخالية من فوضى الأشياء المتراكمة، وهذا من شأنه تقديم التحفيز الذي سنحتاج إليه لاحقًا عند التعامل مع طاقم الخزف القديم الذي يخص جدتك. سنتعلم النظر إلى أشيائنا على حقيقتها، ونضعف السيطرة التي تمتلكها علينا، ونكتشف حرية العيش بما «يكفي» وحسب للوفاء باحتياجاتنا. بل إننا سنفكر بصورة فلسفية قليلًا، بحيث نتدبر كيف يمكن لنزعة البساطة الجديدة أن تُثري حياتنا وتُحدِث تغييرًا إيجابيًّا في العالم.
إن التخلص من الفوضى يشبه اتباع حمية غذائية. فيمكننا البدء مباشرة، وإحصاء مقتنياتنا كما نُحصي السعرات الحرارية، و«نجوِّع» أنفسنا كي نحصل على نتائج سريعة. لكن في معظم الأحيان سيجعلنا هذا نشعر بالحرمان، ومن ثَمَّ نُسرف على أنفسنا، وتنتهي بنا الحال إلى حيث بدأنا. بدلًا من ذلك، علينا تغيير توجهاتنا وعاداتنا؛ على نحو أشبه بالتحول من تناول اللحم والبطاطس إلى حمية البحر المتوسط. إن بناء عقلية البساطة سيغير جذريًّا الطريقة التي نتخذ بها القرارات بشأن الأشياء التي نمتلكها، والأشياء التي نجلبها إلى حياتنا. وبدلًا من أن تكون مجرد حل قصير المدى، ستكون التزامًا طويل المدى بأسلوب حياة جديد ورائع.
بعد هذا الإحماء العقلي، سنتعلم الطريقة التبسيطية؛ وهو مصطلح يضم عشرة من أكثر الأساليب فاعلية لتخليص المنزل من الفوضى وإبقائه على هذه الصورة. وهنا يبدأ المرح! سنبدأ بداية جديدة تمامًا مع كل درج، وكل خزانة، وكل غرفة، ونتأكد من أن كل شيء نمتلكه يسهم إسهامًا إيجابيًّا في منزلنا. سنعطي كل شيء مكانًا ملائمًا، ونضع الحدود كي نُبقي الأشياء تحت السيطرة. وسنقلل على نحو مطرد كمية الأشياء الموجودة في منازلنا، ونضع نظمًا لضمان عدم تراكم الأشياء فيها مستقبلًا. وبالاستعانة بهذه الأساليب، سنقضي على الفوضى إلى الأبد!
كل منطقة من المنزل تمثل تحديًا متفرِّدًا. ولهذا السبب سنتقدم غرفة بعد غرفة، مستكشفين طرقًا أكثر تحديدًا للتعامل مع كل واحدة منها. سنبدأ بغرفة الأسرة أو المعيشة، ونخلق مساحة مرنة ديناميكية نمارس فيها أنشطة أوقات الفراغ. وسنناقش جدوى كل قطعة من الأثاث، ونتوصل إلى ما سنفعله بكل تلك الكتب، والألعاب، والأشغال اليدوية. بعد ذلك سننتقل إلى غرفة النوم، وهناك سنتخلص من الأشياء الفائضة كي نصنع واحة هادئة ترتاح فيها أرواحنا المنهكة. وهدفنا هو: مساحة نظيفة وخالية من الفوضى تهدئنا وتعيد تجديد حيويتنا.
ونظرًا لأن كثيرين منا يعانون من الخِزانات المكتظة، سنقضي فصلًا كاملًا في التعامل مع مشكلات خِزانة الملابس. (أعدكم أنكم ستبدون بمظهر خلاب باستخدام نسبة بسيطة من ملابسكم الحالية). وبعد ذلك، ما إن نبدأ في الاستمتاع بالأمر، سنشرع في التعامل مع الأعمال الورقية في

مكاتبنا المنزلية، ونقلل تدفقها بحيث تتحول من فيضان طاغٍ إلى قطرات هزيلة. وحتى أشد أماكن العمل فوضى ستروضها عملية التجديد القائمة على البساطةٍ التي سنتبعها.
بعد ذلك سننظر بعين ثاقبة إلى مطابخنا. سنقلل أعداد القدور، والمقالي، والأطباق، ونرى كيف يمكن لأسطح الطاولات النظيفة وأدوات الطهو البسيطة أن تحسن قدرتنا على الطهو. وبعد ذلك، سنتحول إلى الحمَّام، ونقلل محتوياته كي نصنع مكانًا أنيقًا شبيهًا بالمنتجعات. بل إننا سنبسط عملية الهندام والتزين الخاصة بنا، بحيث نجعل أنفسنا رائعي المظهر بأقل قدر من الأشياء.
بطبيعة الحال لا يمكن أن ننسى القبو، والعليَّة، وصناديق التخزين، والجراجات. فالأشياء الموجودة هنا قد تكون بعيدة عن النظر، لكن من المؤكد أنها لا تغيب عن تفكيرنا. وبعد أن ننخرط في عملية تنظيف هذه المساحات التخزينية، لن يعود هناك مكان يمكن للفوضى أن تختبئ فيه. وسنتعامل أيضًا مع الهدايا، والمتاع الموروث، والتذكارات. وسنرى كيف تتسلل هذه الحلي إلى حياتنا، ونبتكر بعض الطرق المبدعة للتعامل معها.

أفراد الأسرة متفرجين أبرياء. سنستكشف معًا طرقًا للتعامل مع أشيائهم، ونجعلهم شركاء في عملية التخلص من الفوضى. وسواء أكنتِ تغوصين في مستلزمات الأطفال الرضع، أو ألعاب الأطفال الصغار، أو الفوضى التي يخلفها المراهقون، ستجدين النصائح المناسبة لكل سن. بل إننا سنتعلم طرقًا لإرشاد شريك الحياة المتردد نحو طريق الحياة البسيطة.
وأخيرًا، سنستكشف كيف أن تبنِّي حياة البساطة سيجعلنا مواطنين أفضل على الكوكب، ويساعدنا في الحفاظ على عطاياه من أجل الأجيال المستقبلية. وسننظر إلى التأثير الحقيقي لخيارات الشراء الخاصة بنا، ونستعرض التكلفة البشرية والبيئية للأشياء التي نشتريها، ونتعلم الفوائد بعيدة المدى للعيش بخفة ورشاقة على سطح كوكب الأرض. وأفضل ما في الأمر أننا سنكتشف كيف أن توفير المساحات في خِزاناتنا يمكن أن يساعدنا على إنقاذ العالم.
هل أنت مستعد للتخلص من الفوضى إلى الأبد؟ واصل القراءة كي تحصل على أولى جرعات فلسفة البساطة. وفي غضون بضع دقائق ستكون على الطريق نحو حياة أبسط، وأكثر هدوءًا وسكينة.



الجزء الأول: الفلسفة

تخيل أننا قادة عسكريون نخوض معركة، أو رياضيون قبل مباراة مهمة: كي نؤدي على أفضل نحو ممكن، علينا أن نجهز أنفسنا ذهنيًّا للتحديات الماثلة أمامنا. هذا هو وقت بناء سر نجاحنا: عقلية البساطة.

هذا القسم معنيٌّ كله بالتوجه الذهني. فقبل أن نسيطر على أشيائنا، نحن بحاجة إلى تغيير علاقتنا بها. وسوف نعرِّفها، ونراها على ما هي عليه، وما ليست عليه، ونفحص تأثيراتها على حياتنا. وهذه المبادئ ستسهل علينا التخلي عن الأشياء وتساعد في منع دخول المزيد من الأشياء إلى حياتنا. وأهم ما في الأمر أننا سندرك أن أشياءنا موجودة لخدمتنا، وليس العكس.



١ لترَ أشياءك على حقيقتها

ألقِ نظرة على ما حولك، على الأرجح يوجد ما بين عشرين وثلاثين شيئًا أمامك مباشرة. ما هذه الأشياء؟ وكيف وصلت إلى هنا؟ وما الغرض منها؟

حان الوقت كي ترى الأشياء على حقيقتها. فنحن نريد أن نسميها، ونحددها، وننزع عنها الغموض. ما هي ـ تحديدًا ـ تلك الأشياء التي نستهلك الكثير من الوقت والطاقة في اكتسابها، والحفاظ عليها، وتخزينها؟ وكيف صار لدينا هذا العدد الكبير منها؟ (هل تتكاثر ونحن نيام؟).

في العموم، من الممكن تقسيم أشيائنا إلى ثلاث فئات: الأشياء المفيدة، والأشياء الجميلة، والأشياء العاطفية.

لنبدأ بالفئة الأسهل: الأشياء المفيدة. هذه هي الأشياء العملية التي تؤدي وظائف محددة وتساعدنا على إنجاز أهدافنا. بعض هذه الأشياء ضروري للبقاء على قيد الحياة، والبعض الآخر يجعل حياتنا أسهل. من المغري الاعتقاد بأن كل أشيائنا مفيدة، لكن هل سبق أن قرأت كتابًا عن أساليب البقاء؟ من الأمور الكاشفة معرفة كيف أننا نحتاج في الواقع إلى أقل القليل كي نُبقي أنفسنا على قيد الحياة: مأوى بسيط، وملابس لتنظيم درجة حرارة أجسادنا، وماء، وطعام، وبعض الحاويات، وبعض أدوات الطبخ. (إذا كان هذا كل ما تمتلكه فيمكنك التوقف عن القراءة الآن، لكن إذا لم تكن الحال كذلك، فانضم إلى معظمنا وواصل القراءة!).

وفيما وراء الضروريات البسيطة توجد أشياء ليست ضرورية للبقاء، لكنها مفيدة للغاية: الأسِرَّة، والملاءات، والحاسبات المحمولة، وغلايات الشاي، والأمشاط، والأقلام، والدباسات، والمصابيح، والكتب، والأطباق، والشوك، والأرائك، والأسلاك الكهربائية، والمطارق، والمفكات، والمقشات؛ أنت تفهم الفكرة بالتأكيد. فأي شيء تستخدمه بصورة متكررة، ويضيف حقًّا القيمة إلى حياتك، هو جزء مُرَحَّب به داخل المنزل البسيط.

آه، لكن تذكر: كي يكون الشيء مفيدًا، يجب أن يُستخدَم من الأساس. وهذا هو مربط الفرس: فأغلبنا يمتلكون أشياء من الممكن أن تكون مفيدة لكننا لا نستخدمها وحسب. ومن أبرز الأمثلة على ذلك الأشياء المكررة: فكم من حاويات الطعام البلاستيكية تخرج من حجرة الخزين وتوضع بالفعل في حقيبة الغداء أو المجمِّد؟ هل أنت بحاجة إلى نسخة احتياطية أخرى من المثقاب اللاسلكي؟ وثمة أشياء أخرى تسوء حالتها لأنها معقدة أكثر مما ينبغي أو من الصعب للغاية تنظيفها؛ مثل: أجهزة تحضير الطعام، وماكينات عمل الجبن الذائب، وأجهزة الترطيب. بعد ذلك هناك الأشياء التي نحتفظ بها «تحسبًا للطوارئ» والأشياء التي «ربما نحتاج إليها»، والتي تقضي وقتها في مؤخرة الخِزانات، تنتظر أن تُستخدَم للمرة الأولى. تلك هي الأشياء التي تكون أيامها معدودة.

تختلط بالأشياء المفيدة لنا أشياء أخرى ليست لها وظيفة عملية، لكنها تشهد على وجود نوع آخر من الاحتياج. ببساطة، نحن نحب النظر إليها. فعلى مر التاريخ راودنا نحن البشر شعورٌ بأننا مجبرون على تجميل البيئة المحيطة بنا، وتشهد على ذلك رسومات الكهوف التي تعود إلى العصر الحجري القديم وكذلك الصور المعلقة أعلى الأرائك.

إن تقدير الجمال جزء مهم من هويتنا، وينبغي ألا ننكره. فالطبقة الرقيقة اللامعة التي تكسو زهرية جميلة أو الخطوط الانسيابية لكرسي ذي تصميم حديث ربما تجلب لأرواحنا إحساسًا عميقًا وممتعًا

بالإشباع. لكن علينا الحذر: فهذه الأشياء يجب أن تكون محل احترام وتكريم وذلك بوضعها في مكان بارز في منازلنا. أما إذا كان الغبار يكسو مجموعة زجاج مورانو على أحد الأرفف ـ أو الأسوأ من ذلك إذا كانت مخزنة في العليَّة ـ حينئذٍ فهي لا تزيد عن كونها فوضى ملونة.

من الممكن تقسيم أشيائنا إلى ثلاث فئات: الأشياء المفيدة، والأشياء الجميلة، والأشياء العاطفية.

بينما تقوم بحصر مقتنياتك، لا تسمح تلقائيًّا بوجود أي شيء فقط لأنه عمل فني. فمجرد أنه أعجبك ذات يوم صيفي في معرض للحرف لا يعني أنه يستحق مكانًا طوال الحياة على رف بغرفة معيشتك. وفي المقابل، إذا كان الشيء يرسم الابتسامة دائمًا على وجهك ـ أو إذا كان تناغمه البصري يمنحك إحساسًا أعمق بتقدير جمال الحياة ـ فسيكون قد استحق مكانه في منزلك تمام الاستحقاق.

إذا كانت كل الأشياء الموجودة في منازلنا إما جميلة أو مفيدة، لكان الأمر سهلًا. لكن مما لا شك فيه أنك ستجد العديد من الأشياء التي لا تتسم بأي من الصفتين. إذن من أين أتت، ولماذا توجد هنا؟ في تسع مرات من كل عشر ستجد أن هذه الأشياء تمثل ذكرى من نوع ما أو أنك مرتبط بها عاطفيًّا: مجموعة الأطباق الخزفية التي كانت تمتلكها جدتك، مجموعة العملات المعدنية التي كان يجمعها والدك، «السارونج» الذي اشتريته في شهر العسل. هذه الأشياء تذكرنا بالأشخاص، والأماكن، والأحداث التي لها أهمية خاصة في نظرنا. وفي كثير من الأحيان تدخل هذه الأشياء منازلنا على صورة هدايا، أو متاع موروث، أو تذكارات.

ومجددًا، إذا كانت الأشياء محل السؤال تملأ قلبك بالسعادة، فاعرضها بكل فخر واستمتع بوجودها. وفي المقابل، إذا كنت تحتفظ بالأشياء بدافع من الإحساس بالواجب (لأنك تخشى أن تتقلَّب العمة «إدنا» في قبرها إذا تخلصت من أقداح الشاي الخزفية) أو كإثبات لخبرة ما (كما لو أن أحدًا لن يصدق أنك زرت جراند كانيون إذا تخلصت من ذلك القدح الرخيص)، فحينها يجدر بك التفكير عميقًا في الأمر.

بينما تسير في أرجاء منزلك، تحاور مع الأشياء الموجودة فيه. اسأل كل شيء: «ما أنت، وما وظيفتك؟»، «كيف دخلت حياتي؟»، «هل اشتريتُك، أم تلقيتك كهدية؟»، «كم مرة أستخدمك؟»، «هل سأشتري نسخة أخرى منك لو أنك فُقدت أو انكسرت، أم سأتنفس الصعداء لأنني تخلصت منك؟»، «هل أردت الحصول عليك في المقام الأول؟». كن أمينًا في إجاباتك؛ فأنت لن تجرح مشاعر أشيائك.

في خضم توجيه هذه الأسئلة، من المرجح أن تقابلك فئتان من الأشياء، واحدة منهما هي «الأشياء التي تخص أشياء أخرى». أنت تعلم ما أعنيه بهذا؛ فبعض الأشياء تُراكِم أشياء أخرى بصورة طبيعية: كالإكسسوارات، وأدلة التشغيل، وأجهزة التنظيف، والأشياء الملحقة بأخرى، أو التي تُستخدم لعرض أشياء أخرى، أو احتوائها، أو إصلاحها. ثمة فرصة كبيرة للتخلص من الفوضى هنا: إذ إن التخلص من شيء واحد من الممكن أن يؤدي إلى التخلص من عدة أشياء دفعة واحدة!

الفئة الفرعية الثانية هي «الأشياء التي تخص أشخاصًا آخرين». وهذه فئة يصعب التعامل معها. فبخلاف الاستثناء البارز المتمثل في أطفالك (الصغار)، تكون سلطتكِ على الأشياء التي تخص

الآخرين محدودة للغاية. لو كنا نتحدث عن قارب الكياك الذي طلب منكِ شقيقكِ تخزينه في قبو منزلكِ ـ ولم يطلب استعادته منذ خمسة عشر عامًا ـ فسيكون لديكِ الحق في التخلص منه على الفور (بعد أن تجري مكالمة هاتفية تطلبين منه فيها استعادته فورًا بالطبع). ومع ذلك، إذا كنا نتحدث عن أشياء متعلقة بهواية يمارسها شريك الحياة، أو ألعاب الفيديو القديمة التي تخص ابنكِ المراهق، فيجدر اتباع أسلوب أكثر دبلوماسية. وببعض الحظ، ستكون عملية التخلص من الفوضى التي ستقومين بها مُعدية، وتؤدي إلى جعل أولئك الأشخاص يتخلصون من أشيائهم بأنفسهم.

في الوقت الحالي، عليك فقط بالتجول والتعرف على أشيائك: فهذا الشيء مفيد، وذلك الشيء جميل، وذلك الشيء يخص شخصًا آخر (كل هذا سهل التعامل معه!). لا تقلق بشدة بشأن عملية التخلص من الفوضى بعد؛ فسنباشرها عما قريب. وبطبيعة الحال، إذا حدث أن عثرت على شيء عديم القيمة أو قبيح أو لا يمكن تحديد الغرض منه؛ فلتباشر العمل وتخلص منه على الفور!

٢ ما تمتلكه لا يحدد هويتك

على النقيض مما يحاول المسوِّقون دفعك إلى تصديقه، فما تمتلكه لا يحدد هويتك. فهويتك مستقلة تمامًا عما تمتلك من أشياء، ولا توجد وصفة سحرية فيزيائية أو رياضية يمكنها تغيير تلك الحدود؛ رغم ما يحاول ذلك الإعلان المنشور على صفحة كاملة في المجلة، أو ذلك الإعلان التلفزيوني البارع، أن يخبرك به.

ومع هذا، أحيانًا ما نسقط ضحية لما يقوله المعلنون، ومن ثَمَّ يتعين علينا أن نضع في اعتبارنا فئة أخرى من الأشياء التي نمتلكها، وهي: «الأشياء المرتبطة بطموحاتنا». هذه هي الأشياء التي نشتريها كي نترك لدى الآخرين انطباعات جيدة، أو كي نكافئ «ذواتنا التخيلية»؛ أنت تعرف ما أعني، ذاتك الأقل وزنًا مما أنت عليه بعشرين رطلًا، أو التي تسافر حول العالم، أو تحضر حفلات الكوكتيل، أو تعزف في فرقة لموسيقى الروك.

ربما نكون مترددين في الاعتراف بالأمر، لكن من المرجح أننا اكتسبنا الكثير من مقتنياتنا بهدف أن تعكس صورة معينة. لنأخذ السيارة كمثال. يمكننا بسهولة أن نفي بحاجتنا إلى وسيلة انتقال عن طريق اقتناء سيارة بسيطة تنقلنا من النقطة أ إلى النقطة ب وحسب. لماذا إذن ندفع ضعف الثمن (أو حتى ثلاثة أمثاله) في مقابل طراز فاخر؟ لأن شركات صناعة السيارات تدفع لشركات الإعلان أموالًا طائلة كي تقنعنا بأن سياراتنا ما هي إلا انعكاسات لذواتنا، وشخصياتنا، ومواضعنا في عالم المؤسسات أو الترتيب الهرمي الاجتماعي.

ولا يتوقف الأمر عند ذلك الحد بالطبع. فالدافع إلى التوحد مع المنتجات الاستهلاكية يضرب بجذوره عميقًا في حياتنا؛ من اختيارنا للمنازل إلى ما نضعه داخلها. إن معظم الناس سيوافقون على أن المنزل الصغير المتواضع من شأنه أن يفي احتياجنا إلى مأوى ويزيد (خاصة مقارنة بأحوال الإيواء في الدول النامية). ومع ذلك يُملي علينا التسويق الطموح أننا «نحتاج» إلى جناح رئيسي، وغرفة نوم لكل طفل، وحمَّام خاص به/بها، ومطبخ مزود بأحدث أدوات الطهو الاحترافية؛ وإذا لم نمتلك كل هذا فإننا لم نحقق «الهدف المنشود». تصير مساحة المنزل هي رمز المكانة، وبطبيعة الحال يستلزم الأمر المزيد من الأرائك والكراسي والطاولات والزخارف وغير ذلك من الأشياء كي نملأ منزلًا أكبر.

تشجعنا الإعلانات كذلك على تحديد هويتنا عبر ملابسنا؛ عن طريق الملابس ذات الماركات الشهيرة عادة. إن الماركات الشهيرة هذه لا تجعل ملابسنا تُدفئ أكثر، أو حقائبنا أقوى، أو حياتنا أروع. علاوة على ذلك فإن مثل هذه الأشياء التي تحدد اتجاهات الموضة الرائجة يبدو أنها تصير عتيقة الطراز بعد دقائق وحسب من شرائها؛ تاركة خِزانات ملابسنا مكتظة بملابس عتيقة الطراز نأمل أن تعود موضتها مجددًا ذات يوم. وفي الواقع، لا يحتاج أغلبنا إلى خِزانات ملابس كتلك التي يقتنيها المشاهير؛ لأن ملابسنا وإكسسواراتنا لن تتسبب مطلقًا في إثارة الانتباه أو تعليق الآخرين عليها. ومع ذلك، يحاول المسوِّقون أن يقنعونا بأننا نعيش في دائرة الضوء، وأنه يجدر بنا أن نرتدي ملابسنا على هذا الأساس.

ليس من السهل تحري البساطة في عالم تسيطر عليه وسائل الإعلام. فالمسوِّقون يمطروننا باستمرار برسائل مفادها أن تكديس الأشياء المادية هو معيار النجاح. وهم يستغلون حقيقة أن

شراء المكانة أسهل كثيرًا من اكتسابها. كم مرة سمعت عبارات مثل: «الأكثر أفضل»، أو «تظاهر بالأمر حتى تحققه»، أو «الملابس تصنع الرجل»؟ هذه العبارات تخبرنا أن اقتناء أشياء أكثر يعني الحصول على قدر أكبر من السعادة، بينما في واقع الأمر عادة ما يعني اقتناءُ أشياء أكثر الشعورَ بمزيد من الضغوط والمزيد من الديون. إن شراء كل هذه الأشياء يفيد أحدهم بالتأكيد... لكنه لا يفيدنا نحن.

ليس من السهل تحري البساطة في عالم تسيطر عليه وسائل الإعلام.

الحق يُقال، لن تجعل منا المنتجات شيئًا لسنا عليه، فمستحضرات التجميل الباهظة لن تجعلنا عارضين وعارضات شهيرات، وأدوات البستنة الغالية لن تجعلنا بستانيين أكثر مهارة، والكاميرات الأكثر تقدمًا لن تحوّلنا إلى مصورين حائزين على جوائز. ومع ذلك فنحن نشعر أننا مدفوعون إلى شراء، والاحتفاظ بأشياء تعطينا وعدًا؛ بأن تجعلنا أسعد، أو أجمل، أو أذكى، أو آباء أو شركاء حياة أفضل، أو أشخاصًا محبوبين أكثر، أو أشخاصًا أكثر تنظيمًا، أو أشخاصًا أعلى قدرة.

لكن فكر فيما يلي: إذا لم تفِ هذه الأشياء بوعودها إلى الآن، فربما يكون الوقت قد حان للتخلص منها.

وبالمثل، ليست المنتجات الاستهلاكية بديلًا للخبرات الواقعية. فنحن لسنا بحاجة إلى جراج مليء بمعدات التخييم، والأدوات الرياضية، وألعاب حمَّام السباحة بينما ما ننشده في الواقع هو قضاء وقت طيب مع أسرنا. فالغزالة اللعبة القابلة للنفخ وأكوام الهدايا لا تجعل العطلة ممتعة، بل لقاء أحبابك هو ما يجعلها كذلك. كما أن تكديس أكوام من شِلل الخيوط القطنية، وكتب الطبخ، وصناديق أدوات الرسم لن يجعلنا بارعين في شغل الكروشيه أو طهاة بارعين أو عباقرة مبدعين. فالأنشطة نفسها ـ وليست الأدوات ـ هي الشيء الضروري لمتعتنا ونمونا الشخصي.

نحن أيضًا نتوحَّد مع أشياء من ماضينا، ونتمسَّك بأشياء معينة كي نثبت لأنفسنا مَن نكون، أو ما حققناه. كم امرأة لا تزال تحتفظ بزي التشجيع؟ وكم شخص منا لا يزال يحتفظ بالكنزات التي تحمل حروف أسمائنا، أو جوائز السباحة، أو دفاتر محاضرات الجامعة المنسية منذ فترة طويلة؟ نحن نبرر وجودها بوصفها أدلة على إنجازاتنا (كما لو أننا قد نحتاج إلى إخراج اختبارات التفاضل والتكامل القديمة كي نثبت أننا نجحنا في هذا المقرر)، ومع ذلك، فهذه الأشياء تكون عادة مخزنة في صندوق بمكان ما، ولن تثبت شيئًا لأي شخص. إذا كانت الحال كذلك، فربما يكون الوقت قد حان للتخلص من تذكارات شخصيتك الماضية.

بينما نفحص أشياءنا بعين ناقدة، ربما نندهش من عدد الأشياء التي تحتفي بالماضي، أو تمثل آمالنا المستقبلية، أو تنتمي إلى ذواتنا الخيالية. لكن بكل أسف فإن تكريس قدر أكبر مما ينبغي من مساحتنا، ووقتنا، وطاقتنا لهذه الأشياء يمنعنا من العيش في الحاضر.

أحيانًا نخشى من أن التخلص من أشياء معينة يعادل التخلص من جزء من أنفسنا. فعلى الرغم من أننا نادرًا ما نعزف الكمان، ولم نرتدِ تلك العباءة المسائية مطلقًا؛ فإننا في اللحظة التي نتخلى فيها عن هذه الأشياء نكون قد تخلصنا من فرصة أن نصير عازفي كمان أو من رواد الموضة. وحاشا لله أن نتخلص من قلنسوة التخرج في المدرسة الثانوية؛ فسيكون الأمر وكأننا لم نتخرج من الأساس.

علينا أن نتذكر أن ذكرياتنا وأحلامنا وطموحاتنا ليست محصورة داخل أشياء؛ بل هي موجودة داخلنا نحن. فهويتنا لا تتشكل من واقع ما نمتلكه، بل تتشكل من واقع ما نفعله، وما نفكر فيه، ومَن نحب. وعن طريق التخلص من بقايا أوقات التسلية غير المحبوبة، والمشاريع غير المكتملة، والخيالات غير الواقعية، نحن نفسح المجال لاحتمالات جديدة (وواقعية). إن الأشياء المرتبطة بطموحاتنا هي الدعامة التي تستند إليها نسخة زائفة من حياتنا، ونحن بحاجة إلى التخلص من هذه الفوضى، بحيث نمتلك الوقت، والطاقة، والمساحة المطلوبين من أجل تحقيق ذواتنا الحقيقية وإمكاناتنا الكاملة.

٣ أشياء أقل = توتر أقل

فكر في طاقة الحياة التي تُستنفَد في عملية امتلاك غرض واحد: التخطيط من أجله، وقراءة المراجعات عنه، والبحث عن أفضل صفقة له، وكسب (أو اقتراض) المال من أجل شرائه، والذهاب إلى المتجر وشراؤه، ونقله إلى المنزل، والعثور على مكان تضعه فيه، وتعلم كيفية استخدامه، وتنظيفه (أو التنظيف حوله)، وصيانته، وشراء أجزاء إضافية له، وتأمينه، وحمايته، والحرص على ألا تكسره، وإصلاحه حين يحدث هذا، وأحيانًا دفع ثمنه على أقساط تستمر حتى بعد أن تكون قد تخلصت منه. الآن اضرب هذا في عدد الأشياء الموجودة في منزلك. يا للهول! هذا أمر منهك بحق!

إن الاعتناء بكل الأشياء التي نمتلكها من الممكن أن تكون وظيفة بدوام كامل. في الحقيقة، لقد ظهرت صناعات كاملة كي تساعدنا على خدمة أشيائنا. وتحقق الشركات ثروات من بيع منتجات التنظيف المتخصصة لكل غرض؛ مساحيق الغسيل من أجل الملابس، والورنيش من أجل الفضيات، والشمع من أجل الأثاث، ورشاشات الهواء المضغوط من أجل الأجهزة الإلكترونية، والمنعمات من أجل الجلد. كما ازدهرت صناعة التأمين نتيجة احتمالية تعرض سياراتنا، أو مجوهراتنا، أو أعمالنا الفنية إلى التلف أو السرقة. ويعدنا صناع الأقفال، وشركات الإنذار، وشركات تصنيع الخزائن بحماية أشيائنا من السرقة. كما أن رجال الإصلاح متأهبون لإصلاح أشيائنا عند تعطلها، وعمال النقل مستعدون لجمع كل أشيائنا ونقلها إلى مكان آخر.

وفي ظل كل ذلك الوقت، والمال، والطاقة التي تتطلبها أشياؤنا، ربما نبدأ في الشعور بأن أشياءنا هي التي تمتلكنا؛ وليس العكس.

لنلقِ نظرة أقرب على مقدار التوتر الذي يمكن عزوه إلى الأشياء التي نمتلكها. أولًا، نحن نقلق بشأن عدم امتلاك الأشياء. ربما نكون قد رأينا شيئًا في المتجر، أو في إعلان، وفجأة صرنا لا نستطيع تخيل كيف عشنا إلى الآن من دونه. إن جارنا يمتلكه، كما حصلت عليه شقيقتنا كهدية، واشترى زميلنا في العمل واحدًا منه الأسبوع الماضي، يا إلهي، أنحن الوحيدون في العالم الذين لا نمتلك منه واحدًا؟ يبدأ شعور الحرمان في التسلل إلينا...

لذا ننتقل بعد ذلك إلى القلق بشأن كيفية الحصول على هذا الشيء. للأسف الشديد نحن لا نعرف شخصًا يهدينا نسخة من هذا الشيء؛ لذا سنضطر إلى شرائه بأنفسنا. نقود سيارتنا من متجر إلى آخر (أو نتصفح المواقع واحدًا تلو الآخر) كي نتفقد الأسعار، ونتمنى أن نجده معروضًا للبيع بخصم. نحن نعلم أننا لا نستطيع تحمل ثمنه الآن، لكننا نريده في التو واللحظة؛ لذا نجمع بعض المال بعناء، ونعمل لساعات إضافية، أو نشتريه ببطاقة الائتمان على أمل أن نستطيع دفع ثمنه لاحقًا.

يأتي اليوم المجيد ونشتري هذا الشيء أخيرًا. فبعد انتظار طويل صار هذا الشيء ملكًا لنا! ها قد أشرقت الشمس وغردت الطيور وذهب كل القلق والتوتر إلى غير رجعة، أليس كذلك؟ فكر مجددًا. الآن وقد أنفقنا الكثير من المال عليه، سيتعين علينا الاعتناء به جيدًا. فنحن لم نقتنِ شيئًا جديدًا وحسب، إنما اكتسبنا حِملًا من المسؤولية كذلك.

علينا أن نحرص على تنظيف هذا الشيء بصورة دورية، لأن الغبار والأتربة من الممكن أن يحدَّان من كفاءته ويقللان عمره الافتراضي. وعلينا أن نمنع وصول الأطفال والحيوانات الأليفة إليه. وعلينا أن نتحلى بالحرص الشديد عند استخدامه، حتى لا نكسره أو نتلفه أو نلوثه. أيبدو الأمر جنونيًّا؟ كم مرة ركنت سيارة جديدة في الطرف البعيد لباحة السيارات، أو شعرت بالتعاسة حين اكتشفت فيها خدشًا أو انبعاجًا؟ كيف شعرتِ حين تناثرت صلصة الطماطم على تلك البلوزة الحريرية الجديدة؟

وعندما يصيبه شيء من الضرر - وهو ما سيحدث لا محالة - نقلق بشأن كيفية إصلاحه؛ فنغوص في أدلة التشغيل أو نبحث على الإنترنت عن النصيحة. ثم نخرج لشراء الأدوات المناسبة أو قِطَع الغيار الضرورية لإصلاحه. وحين نفشل، نأخذه إلى محل التصليح. أو ربما نؤجل الأمر لأننا لا نستطيع أن نتبين كيف نتعامل مع الأمر (أو ربما لا نريد هذا). يظل الشيء موضوعًا في أحد الأركان، أو داخل خزانة، أو في القبو، ووجوده يثقل عقولنا. ربما لم نكسره، وإنما ببساطة سئمنا منه. أيًّا كانت الحالة، فإننا نشعر بقليل من الذنب وعدم الارتياح لأننا أنفقنا عليه الكثير من الوقت والمال. وبعد فترة من الوقت نرى إعلانًا آخر، ويسيطر على ذهننا شيء مختلف تمامًا، وهذه المرة تكون أكثر إثارة من سابقتها. أوه لا، ها نحن نعيد الكرَّة مجددًا...

يبدو دائمًا وكأننا لا نملك وقتًا كافيًا؛ وربما تكون أشياؤنا هي السبب. كم عدد الساعات الثمينة التي أضعناها في الذهاب إلى محل التنظيف الجاف؟ وكم عدد أيام العطلة الأسبوعية التي ضحينا بها من أجل تغيير زيت السيارة أو إصلاحها؟ وكم عدد أيام الراحة التي قضيناها في إصلاح أو صيانة أشيائنا (أو في انتظار قدوم الفني لإصلاحها)؟ وكم مرة شعرنا بالأسى (أو وبَّخنا أطفالنا) بسبب زهرية مكسورة، أو طبق مخدوش، أو بقعة طين على البساط؟ وكم من الوقت قضينا في شراء المنظفات وقِطَع الغيار والإكسسوارات الخاصة بالأشياء التي نمتلكها بالفعل؟

يبدو دائمًا وكأننا لا نملك وقتًا كافيًا؛ وربما تكون أشياؤنا هي السبب.

لنتمهل قليلًا ونفكر في شعور الحرية والسعادة الذي كنا نشعر به ونحن في مقتبل الشباب. ليس من قبيل المصادفة أن تلك الفترة كانت على الأرجح الفترة التي امتلكنا فيها أقل عدد من الأشياء. كانت الحياة أبسط كثيرًا وقتها: فلا رهون عقارية، ولا أقساط سيارة، ولا قارب يجب التأمين عليه. كان التعلم، والعيش، والاستمتاع بوقتنا أهم كثيرًا من الأشياء التي كنا نمتلكها. كان العالم كله ملك يدينا، وكان كل شيء ممكنًا! هذه هي السعادة التي نستطيع استعادتها بتطبيق مبدأ البساطة. فنحن بحاجة وحسب إلى وضع أشيائنا في أماكنها، وذلك حتى لا تستأثر بنصيب الأسد من اهتمامنا.

لا يعني هذا أن علينا استئجار شقق صغيرة أو تأسيسها بصناديق الألبان البلاستيكية والأرائك المستعملة. بدلًا من هذا فلنتخيل، مؤقتًا، أننا نمتلك نصف مقتنياتنا الحالية وحسب. يا للعجب! هذا أمر مريح للغاية في حد ذاته؛ فهذا يعني عملًا وقلقًا أقل بنسبة ٥٠ بالمائة! و٥٠ بالمائة أقل من عمليات التنظيف والصيانة والإصلاح! و٥٠ بالمائة أقل من ديون بطاقات الائتمان! ما الذي سنفعله بكل هذا الوقت والمال الإضافي؟ آه، ها قد أضاء المصباح. فنحن في سبيلنا إلى أن نرى جمال التحول إلى اعتناق البساطة.

٤ أشياء أقل = حرية أكبر

ماذا لو عُرضَت عليك فرصة مذهلة، من النوع الذي يحدث مرة واحدة في العمر، لكن يتعين عليك الانتقال إلى الجانب الآخر من البلاد في غضون أسبوع كي تحصل عليها؟ هل ستمتلئ حماسًا وتبدأ في وضع الخطط؟ أم هل ستنظر في أرجاء منزلك وتقلق بشأن الكيفية التي ستحزم بها كل شيء في الوقت المطلوب؟ هل سينتابك القنوط بسبب التفكير في نقل أشيائك لمسافة آلاف الأميال (أو شعور أسوأ؛ وهو أن تجد الأمر سخيفًا بالكامل)؟ وبأي درجة من الأرجحية ستقرر أن الأمر لا يستحق التعب، وأنك مستقر حيث أنت، وربما ستأتيك فرصة أخرى في وقت آخر؟
يبدو السؤال جنونيًّا، لكن هل تمتلك أشياؤك القدرة على إبقائك في مكانك؟ بالنسبة لكثير منا قد تكون الإجابة «نعم» مدوية.
من الممكن أن تعمل الأشياء عمل المرساة. فهي قد تثبتنا في أماكننا، وتمنعنا من استكشاف اهتمامات جديدة وتطوير مواهب جديدة. ومن الممكن أن تقف في طرق علاقاتنا، ونجاحنا المهني، ووقت العائلة. ومن الممكن أن تستنزف طاقتنا وإحساس المغامرة لدينا. هل سبق أن تهربت من زيارة اجتماعية لأن منزلك كان مزدحمًا إلى درجة تمنع وجود الضيوف فيه؟ هل فاتتك مباراة كرة يلعبها ابنك لأنك كنت تعمل وقتًا إضافيًّا كي تسدد مدفوعات بطاقتك الائتمانية؟ هل فوَّتَّ إجازة مثيرة لأنه لا يوجد أحد يمكنه الاعتناء بالمنزل في غيابك؟

بكل أسف، تكديس كل شيء في الأدراج والسلال والصناديق لن يحل المشكلة.

انظر حولك إلى كل الأشياء الموجودة في الغرفة التي تجلس فيها الآن، وتخيل أن كل شيء من هذه الأشياء ـ كل شيء من مقتنياتك ـ مربوط بك بحبل. بعض الأشياء مربوط بذراعيك، وبعضها بوسطك، وبعضها بساقيك. (لمزيد من التأثير الدرامي، تخيل أنها مربوطة بسلاسل). الآن حاول القيام والتحرك في أنحاء الغرفة، بينما تجر كل هذه الأشياء خلفك وهي تصلصل وتجلجل. ليس الأمر سهلًا، صحيح؟ على الأرجح لن تستطيع الابتعاد لمسافة كبيرة أو فعل الكثير. وسريعًا ما ستستسلم، وتجلس، وتدرك أن الجلوس حيث أنت يتطلب قدرًا أقل بكثير من الجهد.
وبصورة مشابهة، من الممكن لكثير من الفوضى أن يثقل أرواحنا. الأمر يبدو وكأن هذه الأشياء لها مجال جاذبية خاص بها وتعمل بصورة متواصلة على جذبنا إلى الأسفل وتقييد حركتنا. فبإمكاننا أن نشعر حرفيًّا بالثقل والخمول في أي غرفة مزدحمة بالأشياء، وأننا مُنهكون وكسولون إلى درجة تمنعنا من النهوض وإنجاز أي شيء. قارن هذا بالغرفة النظيفة المشرقة ذات الأثاث البسيط؛ ففي هذه المساحة نشعر بالخفة والتحرر وبقدراتنا الكاملة. فمن دون عبء كل هذه المتعلقات، نشعر بالحيوية والاستعداد لفعل أي شيء.
بوضع هذا في الاعتبار، ربما نقع تحت إغراء القيام بمحاولة إصلاح سريعة وخلق وهم المساحة غير الفوضوية. كل ما علينا فعله هو الذهاب إلى المتجر، وشراء بعض الحاويات، وجعل الغرفة بسيطة على الفور. لكن بكل أسف، تكديس كل شيء في الأدراج والسلال والصناديق لن يحل

المشكلة. فحتى الأشياء البعيدة عن نظرنا (سواء أكانت موضوعة في خزانة في الردهة، أم في القبو، أم في وحدة تخزين على الجانب الآخر من المدينة) تظل في مؤخرة عقولنا. ومن أجل أن نحرر أنفسنا ذهنيًّا، علينا أن نتخلص من الأشياء بالكامل.
إليك شيئًا آخر عليك تدبره: بالإضافة إلى تسبب الأشياء في الازدحام المادي، وإثقال كاهلنا من الناحية النفسية، من الممكن أيضًا أن تستعبدنا الأشياء ماليًّا عن طريق الدَّيْن المستخدم في دفع ثمنها. وكلما صرنا مدينين بالمال، زاد أرقنا ليلًا، وصارت فرصنا محدودة بدرجة أكبر. فليس من السهل على الإطلاق الاستيقاظ كل صباح وجر أنفسنا إلى وظائف لا نحبها، من أجل دفع ثمن أشياء لم نعد نمتلكها، أو نستخدمها، أو حتى نريدها. فبوسعنا التفكير في أشياء أخرى كثيرة نفضل القيام بها! علاوة على ذلك، إذا أنفقنا كل دخلنا الشهري (وأكثر منه) على المنتجات الاستهلاكية، فسنكون قد جففنا مواردنا الخاصة بالمساعي الأخرى الأكثر إشباعًا، مثل الاشتراك في دورة للرسم أو الاستثمار في شركة ناشئة متوقع لها النجاح.
يُعدُّ السفر مثالًا رائعًا للحرية التي تتحقق من المعيشة البسيطة. فكر في الألم الذي يسببه جر حقيبتين أو ثلاث حقائب ثقيلة حين تكون في إجازة. لقد كنت تترقب الرحلة لوقت طويل، وحين تهبط من الطائرة لا تطيق الانتظار كي تستكشف المعالم السياحية. لكن ليس بهذه السرعة. أولًا عليك الانتظار (والانتظار والانتظار) كي تظهر حقائبك على سير الحقائب. وبعد ذلك عليك جرها عبر المطار. ربما تتوجه كذلك إلى منطقة سيارات الأجرة؛ لأن التحرك بها عبر مترو الأنفاق سيكون مستحيلًا. وانسَ أمر الانطلاق مباشرة في مشاهدة المعالم السياحية، بل يجب عليك أن تتجه مباشرة إلى فندقك؛ كي تخلص نفسك من هذا الحِمل الهائل. وحين تصل إلى غرفتك أخيرًا تنهار من التعب.
في المقابل، تجعلك البساطة رشيقًا خفيف الحركة. تخيل أنك سافرت ومعك حقيبة ظهر خفيفة بدلًا من ذلك؛ ستكون التجربة منعشة بصورة إيجابية. فستصل إلى وجهتك، وتخرج من الطائرة، وتمرق عبر حشود الركاب الذين ينتظرون حقائبهم. بعد ذلك تقفز إلى مترو الأنفاق، أو تركب حافلة، أو تشرع في المشي في اتجاه فندقك. وفي الطريق، ستشاهد كل المعالم، وتسمع الأصوات، وتشم روائح المدينة الغريبة، وسيكون لديك الوقت والطاقة للاستمتاع بكل ذلك. ستكون سهل الحركة، مرنًا، وحرًّا كالطائر؛ وستكون قادرًا على حَمل حقيبتك إلى المتاحف والمواقع السياحية، وأن تضعها في خزانة حين تحتاج إلى ذلك.
على النقيض من السيناريو الأول: ستنطلق فور الوصول، وتقضي فترة ما بعد الظهيرة في مشاهدة المعالم بدلًا من جر حقائبك. وستصل إلى فندقك وقد ملأتك تجربتُك بالنشاط وستكون مستعدًّا للمزيد.
حين لا نكون مقيدين بأشيائنا، نستطيع الاستمتاع بالحياة، والتواصل مع الآخرين، والمشاركة في مجتمعاتنا. سنكون أكثر انفتاحًا للتجارب وأكثر قدرة على التعرف على الفرص واستغلالها. فكلما قل الحِمل (المادي والذهني) الذي تحمله على عاتقك، ستتمكن من العيش بحيوية أكبر.

٥ انفصل عن أشيائك

تُعلِّمنا بوذية الزِّن أنه من أجل تحقيق السعادة، علينا التخلص من تعلقنا بالأشياء الدنيوية. في الواقع، معروف عن «باشو»، شاعر الهايكو، قوله إنه حين احترق منزله، صار يرى القمر بشكل أفضل. هذا شخص انفصل عن أشيائه حقًّا!

بينما لا يتعين علينا المضي إلى هذه الدرجة المتطرفة، فإننا سنُحسن صنعًا إذا غرسنا داخلنا إحساسًا مشابهًا بعدم الارتباط. ومن شأن غرس هذا التوجه داخلنا أن يسهِّل علينا كثيرًا التخلص من الفوضى في منازلنا، فضلًا عن تخفيف الألم حين تؤخذ منا الأشياء بأساليب أخرى (كما في حالة السرقة، أو الفيضانات، أو الحرائق، أو الكوارث الطبيعية).

ولهذا، سنقضي هذا الفصل في أداء تدريبات ذهنية تخفِّف سيطرة الارتباط علينا. ومن أجل تحقيق أهدافنا، سنحتاج إلى فرد أجسامنا، وتليين عضلاتنا، وتهيئة أنفسنا من أجل المهمة التي تنتظرنا. وفي الصفحات القليلة التالية سنبني عضلاتنا متحرية البساطة، ونكتسب القوة والمرونة النفسية التي سنحتاج إليها من أجل مواجهة أشيائنا.

وسنبدأ بشيء سهل على سبيل الإحماء: لنتخيل الحياة من دون أي أشياء. هذا أمر سهل؛ فليس علينا في الحقيقة تخيله، بل بإمكاننا تذكره.

كثيرون منا يعتبرون فترة بدايات مرحلة الشباب هي أسعد الأوقات وأكثرها تحررًا من الهموم في حياتنا. فلم يكن يهم أننا نعيش في مساكن ضيقة (أحيانًا برفقة شخصين أو ثلاثة أشخاص آخرين)، ولم يكن لدينا دخل إضافي. ولم يكن يهم أننا لم نستطِع شراء ماركات الملابس الغالية، أو الساعات الراقية، أو الأجهزة الإلكترونية. فكل مقتنياتنا كان يمكن وضعها في صندوق صغير، ولم يكن علينا القلق بشأن إصلاح السيارة، أو صيانة المنزل، أو حتى الذهاب إلى متجر التنظيف الجاف. فالمقتنيات القليلة التي كنا نمتلكها وقتها كانت تحتل مرتبة تالية على حياتنا الاجتماعية.

أتظن أن هذه الحرية أمر ولَّى وانقضى؟ ليس بالضرورة. فأغلبنا يحصل على فرصة عيش حياة «حرة من الأشياء» مرة أو مرتين في العام؛ حين نذهب في عُطْلة. إن كلمة عُطْلة بالإنجليزية؛ «vacation»، مشتقة من الكلمة اللاتينية «vacare» بمعنى «إخلاء». فلا عجب أننا نحب التحرر من كل شيء!

فكر في آخر مرة ذهبت فيها للتخييم مثلًا. لقد حملت في حقيبتك كل شيء تحتاجه، سواء من أجل البقاء أو على سبيل الراحة. لم تقلق كثيرًا بشأن مظهرك، وكنت تعيش بصورة مثالية باستخدام الملابس التي تحملها على ظهرك. كنت تطبخ العَشاء في مقلاة قابلة للحمل موضوعة على نار مفتوحة، وكنت تأكل الطعام بأدوات بسيطة لا تزيد عن طبق وقدح وشوكة. وكانت خيمتك، أبسط صور المأوى، تبقيك دافئًا وجافًّا. كانت مقتنياتك البسيطة متناغمة مع احتياجاتك، تاركة لك وقتًا كثيرًا للاسترخاء ومناجاة الطبيعة.

لماذا إذن نحتاج إلى كمية أكبر بكثير من الأشياء حين نعود إلى حياتنا «الحقيقية»؟ حسنًا، نحن لا نحتاج إليها في الواقع، وهذا هو الهدف من هذه التدريبات. سوف ندرك أن غالبية الأشياء التي تحيط بنا ليست لها ضرورة تُذكَر لصحتنا وسعادتنا.

الآن وقد قمت بعملية الإحماء، لنتعمق في الأمر بدرجة أكبر: تظاهر أنك ستنتقل للعيش في دولة بعيدة. لكن لا تبادر بالاتصال بشركة تخزين الأغراض المحلية؛ فهذا الانتقال دائم. فليس بإمكانك تخزين كل أشيائك على أمل العودة. علاوة على ذلك فإن نقل الأشياء إلى بلد بعيد أمر معقد ومكلف؛ لذا فسيتعين عليك الاكتفاء بما لا تستطيع العيش من دونه وحسب.
استعرض محتويات منزلك وحدد بالضبط ما ستأخذه معك. هل ستأخذ معك جيتارك القديم البالي؟ ماذا عن مجموعة الحيوانات الخزفية؟ هل ستشغل مساحة ثمينة من شاحنتك بتلك الكنزة القبيحة التي تلقيتها كهدية في الكريسماس منذ ثلاثة أعوام، وذلك الحذاء الذي يؤلم قدميك بعد خمس عشرة دقيقة من الارتداء، أو تلك اللوحة الزيتية التي ورثتها لكنك لم تحبها قطُّ؟ بالطبع لا! أليس هذا شعورًا عظيمًا؟ ستندهش مما يمكنك التخلص منه حين تجد فجأة أن لديك «الإذن» بذلك.
حسنًا، لقد صرت متمكنًا من اللعبة الآن؛ لذا دعنا نتعامل مع شيء صعب: نحن الآن في منتصف الليل، وقد استيقظت على صوت جرس إنذار الحريق. يا للهول! لديك دقائق وحسب ـ وربما ثوانٍ ـ كي تقرر ما ستنقذه وأنت في طريقك للخروج من المنزل.
بالطبع ستتاح لك فرصة ضئيلة لاتخاذ القرار هنا، وسيتعين عليك الاعتماد على غريزتك. إذا كان لديك الوقت فربما تأخذ بعض الملفات المهمة، وألبوم صور الأسرة، وربما حاسبك المحمول. لكن من الأرجح أنك ستضحي بكل أشيائك كي تُخرج نفسك، وأسرتك، وحيواناتك الأليفة سالمين. في تلك اللحظة، لن تكترث البتة بتلك الأشياء التي استنزفتك بدرجة كبيرة في الماضي.

بالنظر إلى الصورة الإجمالية، ليست أشياؤنا بذلك القدر من الأهمية.

لنسترد أنفاسنا! ونأخذ لحظة بعد هذا الموقف كي نبطئ دقات قلوبنا. في الواقع، سنبطئها أكثر وأكثر... إلى أن تتوقف. ماذا؟
رغم أننا نكره التفكير في الأمر، فإن وقتنا هنا على الأرض سينتهي يومًا ما، وبكل أسف من الممكن أن يحدث هذا على نحو أسرع مما نتوقع. وما الذي سيحدث بعد ذلك؟ سيبدأ الورثة في تفقد أشيائنا. يا لها من فكرة بغيضة! من الجيد أننا لن نكون موجودين كي نشعر بالخجل؛ لأن هذا الأمر سيكون محرجًا بشدة.
سواء أحببت هذا أم لا، فإن الأشياء التي نتركها وراءنا تصير جزءًا من إرثنا؛ ولا أستطيع أن أتصور أن أيًّا منا سيريد أن يتذكره الناس بوصفه جامعًا للأشياء عديمة القيمة. ألا تفضل أن يتذكرك الناس بأنك عشت حياة خفيفة ورشيقة، تمتلك فقط الضروريات الأساسية وبضعة أشياء ذات قيمة خاصة؟
خذ بعض الوقت وصنِّف «ممتلكاتك» ذهنيًّا. ما القصة التي ترويها عنك أشياؤك؟ نأمل أنها لن تقول: «عجبًا! لقد كان لديها ولع شديد بأوعية الطعام السريع». أو «هذا غريب، لم أكن أعرف أنه كان يجمع التقاويم القديمة». أسْدِ صنيعًا لورثتك ولا تجعلهم يشقون طريقهم في صعوبة بين الفوضى التي ستخلفها بعد وفاتك. وإذا لم تفعل هذا، فعندما تنظر إلى الأرض من الحياة الأخرى من المرجح أن ترى الغرباء وهم يتفحصون «كنوزك» خلال مزاد مقام في فناء المنزل لبيع أشيائك.

حسنًا، أعدك ألا تكون هناك أفكار محزنة وكئيبة أخرى؛ فهذا كتاب يبعث على السعادة! المغزى هنا هو أن الخروج قليلًا عن روتين الحياة اليومية (سواء بسبب عطلة أو كارثة) يساعدنا على وضع أشيائنا في سياقها الصحيح. ومثل هذه السيناريوهات تساعدنا على رؤية أنه بالنظر إلى الصورة الإجمالية، ليست أشياؤنا بذلك القدر من الأهمية، وبفضل هذا الإدراك يمكننا أن نضعف سيطرتها علينا، وأن نكون مستعدين للتخلي عنها (وراغبين في هذا).

٦ كن حارسًا يقظًا

يعود أحد أكثر الاقتباسات التي أفضلها عن البساطة إلى «ويليام موريس»، الكاتب والمصمم البريطاني، الذي قال: «لا تمتلك شيئًا في منزلك لا تعلم له فائدة، أو تؤمن أنه جميل». إنه رأي رائع، لكن كيف تحديدًا نطبقه على أرض الواقع؟ فعلى أي حال نحن لا نجلب عمدًا أشياء عديمة النفع أو قبيحة، ولكن بصورة ما تجد هذه الأشياء غير المرغوب فيها طريقها إلى منازلنا. والحل هو أن تصير حارسًا يقظًا.

المفهوم بسيط تمامًا. فالأشياء تدخل إلى منازلنا عبر أحد طريقين لا ثالث لهما: فإما أننا نشتريها، أو نتلقاها كهدايا. فخلافًا لما نود أن نقنع أنفسنا به، لا تتسلل هذه الأشياء ونحن ننظر بعيدًا، بحيث تجد المأوى لدينا. كما أنها لا تتجسد من الهواء، أو تتكاثر خلف ظهورنا (ربما باستثناء مشابك الورق وأوعية الطعام البلاستيكية). وللأسف، تقع المسؤولية بالكامل على عاتقنا: فنحن من نسمح لها بالدخول.

بينما تقيِّم مقتنياتك، اسأل نفسك عن الكيفية التي دخل بها كل شيء إلى حياتك. هل سعيت إلى اقتنائه، ودفعت ثمنه، وفرحت بجلبه إلى منزلك أو شقتك؟ هل عاد معك إلى المنزل من مؤتمر في شيكاغو، أو من رحلة إلى هاواي؟ أم هل تسلل متخفيًا داخل ورق ملون وربطة هدايا أنيقة؟

كل ما نحتاجه هو أن نتوقف ونسأل أنفسنا: «لماذا؟» قبل أن نشتري شيئًا ما.

إن منازلنا هي قلاعنا الحصينة، ونحن نكرِّس الكثير من الموارد للدفاع عنها. فنحن نرشها بالمبيدات الحشرية كي نمنع دخول الحشرات، ونستخدم مرشحات الهواء كي نمنع دخول الملوثات، ونمتلك أنظمة تأمين كي نمنع تسلل الدخلاء. ما الذي ينقصنا؟ مانع للأشياء يحول دون دخول الفوضى! وبما أنني لم أرَ بعد مُنتجًا كهذا يُباع في الأسواق، فعلينا أن نتولى الأمور بأيدينا.

إن لدينا القدرة على السيطرة بشكل كامل على ما نشتريه. لا تهدم دفاعاتك حين يتسلل شيء إلى عربة التسوق؛ في الواقع لا تأخذ شيئًا إلى خزينة دفع الحساب من دون توجيه الكثير من الأسئلة المستفيضة. اسأل كل شيء تنوي شراءه الأسئلة التالية (في رأسك!): «هل تستحق مكانًا في منزلي؟»، «ما القيمة التي ستضيفها إلى منزلي؟»، «هل ستجعل حياتي أسهل؟»، «أم هل ستسبب لي المتاعب بأكثر مما تستحق؟»، «هل أمتلك مكانًا كي أضعك فيه؟»، «هل أمتلك بالفعل شيئًا مثلك تمامًا؟»، «هل سأريد الاحتفاظ بك إلى الأبد (أو على الأقل لفترة طويلة للغاية)؟»، «إذا كانت إجابة السؤال السابق بلا، فكم سيكون من الصعب التخلص منك؟». السؤال الأخير وحده أنقذني من العودة إلى منزلي بحقيبة مليئة بالتذكارات من اليابان؛ لأنه بمجرد أن يصير الشيء محملًا بالذكرى، يكون من المؤلم التخلص منه.

أتَرَى؟ ليس الأمر بهذه الصعوبة. كل ما نحتاجه هو أن نتوقف ونسأل أنفسنا: «لماذا؟» قبل أن نشتري شيئًا ما. لكن ماذا عن تلك الأشياء التي لا نختار الحصول عليها؛ وفي أحيان كثيرة لا نريد ذلك من الأساس؟ (الهدايا، الهبات المجانية، العينات الترويجية، أعنيكِ أنتِ بهذا الكلام!) قد يكون

من الصعب (أو من الوقاحة) رفض هذه الأشياء، لكن بمجرد أن يستقر بها المقام في منزلك، قد يصعب للغاية إخراجها منه.
أفضل سبيل إلى الدفاع هو الهجوم، خاصة حين يتعلق الأمر بالهبات المجانية. إن تعلُّم كيفية الرفض في تهذيبٍ أسلوبٌ مفيد، وسيعينك في مواقف أكثر مما تتخيل. ارفض الحصول على المغانط، والأقلام، وثقالات الورق التي تحمل شعارات الشركات واقبل الحصول على بطاقات العمل بدلًا من ذلك. ارفضي عينات مستحضرات التجميل في المركز التجاري (مهلًا، ماذا تفعلين هناك على أي حال؟)، والعبوات التجريبية الخاصة بالمنظفات من المتجر. ارفض الحصول على محمصة الخبز عندما تفتح حسابًا بنكيًّا. واحرصي بشدة على ترك زجاجات الشامبو والغسول الصغيرة الموجودة في الفندق حيث هي. فما لم تكن قد خططت بأمانة لاستخدامها، لا تسمح لهذه الفوضى المصغرة بالدخول إلى خزاناتك.
في المقابل، تتطلب الهدايا خطة تعامل مختلفة. فعندما تُمنَح هدية، لا يكون الرفض في المعتاد خيارًا مطروحًا. وقد وجدت أن من الأفضل أن أقبلها عن طيب خاطر، من دون أن أبالغ في حماسي (وإلا فمن المؤكد أني سأحصل على المزيد!). بعد ذلك علينا تركيز جهودنا على تجنب الهدايا الجديدة ـ عن طريق إخراج أنفسنا من عملية تبادل الهدايا ـ والتعامل مع تلك التي تلقيناها ولا نرغب فيها. وسوف نتعامل مع هذه المنطقة الصعبة بالتفصيل في الفصل ٢٨.
ولكي تكون حارسًا يقظًا، فعليك التفكير في منزلك كمساحة مقدسة، لا كمساحة تخزين. فأنت غير مرغم على الإطلاق على توفير مأوى لكل غرض يتصادف وقوعه في طريقك. وحين يحاول أحد الأشياء التسلل إلى منزلك أو حين يأسرك بجماله، تذكر أن لديك سلطة منع دخوله إلى منزلك. وإذا لم يكن هذا الشيء يضيف قيمة إلى حياتك من الناحية الوظيفية أو الجمالية، فلترفع لافتة «عفوًا، لا توجد أماكن شاغرة». فمن شأن الرفض البسيط من البداية أن يوفر عليك أطنانًا من الفوضى لاحقًا.

٧ استمتع بالمساحة

آمل أن تكون قد أعجبتك العبارات المقتبسة، لأنني سأبدأ هذا الفصل بعبارة أخرى مفضلة لي، وهي: «الموسيقى هي المساحة بين النغمات». وتفسيري لكلمات الملحن «كلود ديبوسي» هو أن الجمال يتطلب قدرًا معينًا من الخواء كي يُقدَّر حق قدره؛ وإلا سيتحول الأمر إلى فوضى ونشاز.
وكي يتوافق الاقتباس مع أغراضنا سنعدل الفكرة قليلًا لنضفي عليها لمسة بساطة ونقول: «الحياة هي المساحة بين أشيائنا». فوجود قدر أكبر مما ينبغي من الأشياء من الممكن أن يخنق الإبداع، ويجعل حياتنا متنافرة. وعلى العكس، كلما حظينا بمساحة أكبر، صار بمقدورنا أن نعيش بصورة أجمل وأكثر تناغمًا.
المساحة: إنها ليست شيئًا ملموسًا في واقع الأمر، لكن لا يبدو أننا نكتفي منها. إن نقصانها يضايقنا إلى أقصى حد، وفي الواقع، نحن مستعدون لفعل أي شيء كي نمتلك المزيد من المساحة في منازلنا، ومزيدًا من المساحة في خزاناتنا، ومزيدًا من المساحة في جراجاتنا. نحن نتذكر أننا كنا نمتلك منها قدرًا أكبر في الماضي، ويُعدُّ اختفاؤها مدعاة للقلق. فنحن ننظر حولنا ونتساءل: «أين ذهبت كل المساحة التي كانت لدينا؟».
لدينا ذكريات أثيرة عن الصورة التي بدا عليها منزلنا في أول أيام انتقالنا إليه؛ آه، كل تلك المساحة الرائعة! لكن ماذا حدث؟ إنه ليس رائعًا على النحو الذي نتذكره به. حسنًا، إن مساحتنا لم تذهب إلى أي مكان، فهي لا تزال موجودة حيث تركناها. فالمساحة لم تتغير، بل ما تغير هو أولوياتنا. لقد ركزنا انتباهنا بدرجة كبيرة على الأشياء لدرجة أننا نسينا بالكامل أمر المساحة. وتناسينا حقيقة أن الاثنين متعارضان؛ ففي مقابل كل شيء نجلبه إلى منزلنا، يختفي جزء قليل من المساحة. والمشكلة هي أننا نولي أشياءنا قيمة أكبر من تلك التي نوليها لمساحتنا.
إليك الأنباء السارة: قد يكون من السهل فقدان المساحة، لكن من السهل بالمثل استعادتها. تخلص من أحد الأشياء، ويا للعجب! ها قد ظهرت المساحة! تخلص من شيء آخر، ويا للعجب! المزيد من المساحة! وسريعًا ستتجمع كل هذه المساحات الصغيرة في مساحة واحدة كبيرة، وسيكون بوسعنا التحرك بحريتنا مجددًا. استغل هذه المساحة الجديدة وارقص رقصة قصيرة سعيدة!
ما نحتاج إلى وضعه في الاعتبار (وما يسهل للغاية نسيانه) هو أن كمية الأشياء التي نستطيع اقتناءها يحددها مقدار المساحة المتاحة لاحتواء هذه الأشياء. ولن يغير أي مقدار من الحشر أو الضغط أو الجذب أو الدفع هذه الحقيقة. أخفِ أشياءك في حقائب مفرغة [من الهواء] «سحرية» كما يحلو لك، لكنها لن تذهب إلى أي مكان مطلقًا. وهكذا إذا كنت تعيش في شقة صغيرة، أو إذا لم يكن لديك الكثير من الخزانات، فلن تستطيع أن تجلب معك إلى المنزل الكثير من الأشياء. هذا أمر محسوم.
على نحو مشابه، لسنا بحاجة إلى ملء كل المساحة التي نمتلكها. تذكر أن المساحة لا تقل في القيمة عن الأشياء (أو تفوقها اعتمادًا على منظورك). وإذا كنت تعيش في منزل مساحته أربعة آلاف متر مربع، فأنت لست بحاجة إلى امتلاك أشياء تملأ مساحة مقدارها أربعة آلاف متر مربع. وإذا كنت محظوظًا بحيث امتلكت غرفة لتخزين الملابس، فأنت لست بحاجة إلى ملء كل بوصة منها. صدقني! في الواقع، ستعيش وتتنفس بصورة أسهل كثيرًا إذا لم تفعل.

قد يكون من السهل فقدان المساحة، لكن من السهل بالمثل استعادتها.

تحدثنا قليلًا عن قيمة الحاويات في المقدمة، وكيف أنها تحمل أعظم الإمكانيات عندما تكون فارغة. فعندما نريد الاستمتاع بقدر من الشاي، سنحتاج إلى قدح فارغ كي نصب الشاي فيه. وحين نريد طهو وجبة، سنحتاج إلى قدر فارغ كي نطهوها فيه. وعندما نريد رقص التانجو، سنحتاج إلى غرفة فارغة كي نرقص فيها.

وبالمثل، إن منازلنا هي حاويات حياتنا الأسرية. وعندما نريد أن نسترخي، ونبدع، ونلعب مع أسرنا، سنحتاج إلى بعض المساحة الفارغة لعمل ذلك. أو من الممكن التفكير في منازلنا بوصفها خشبة المسرح التي تُعرض عليها حياتنا. ومن أجل العرض الأمثل، علينا أن نكون قادرين على التحرك والتعبير عن أنفسنا، ومن غير الممتع (وبالتأكيد ليس من الرشاقة) أن نتعثر في حاجاتنا طوال الوقت.

نحن بحاجة أيضًا إلى المساحة من أجل أفكارنا وخواطرنا؛ إذ إن المكان الفوضوي يؤدي إلى تفكير فوضوي. لنفترض أنك تجلس على أريكتك، ربما تقرأ كتابًا أو تستمع إلى الموسيقى، وسيطرت خاطرة عميقة بحق على خيالك: ربما وردتك رؤية ثاقبة بشأن الطبيعة البشرية، أو كنت على شفا اكتشاف معنى الحياة. أنت غارق في الأفكار، وتحل ألغاز البشرية، ثم يقع نظرك على كومة من المجلات على طاولة القهوة، أو على سلة الغسيل في الركن، فتفكر: «إمممممم، عليَّ الاعتناء بهذا الأمر. أتساءل إن كان هناك وقت قبل العشاء...»، يشرد ذهنك على الفور وتضيع سلسلة أفكارك، ومعها يضيع إرثك كفيلسوف عظيم.

بطبيعة الحال، ليس من الضروري أن تجاري «أرسطو» كي تقدر قيمة البيئة الخالية من الفوضى. فحتى الأنشطة ذات الطبيعة المتواضعة تستفيد كثيرًا من المساحة ومن الوضوح، فمثلًا من الأسهل بكثير أن تولي انتباهك الكامل إلى شريك حياتك أو إلى طفلك الصغير حين لا تكون محاطًا بمليون غرض من أغراض الزينة التي تربكك وتشتتك.

في الحقيقة، هذا هو أعظم ما في المساحة: أنها تضع الأشياء (والأشخاص) المهمة لنا حقًّا في بؤرة الضوء. فإذا كنت تمتلك لوحة جميلة، لن تحيطها بقِطَع الزينة الأخرى، وإنما ستعلقها وحدها، وتترك مساحة كافية حولها كي تظهرها كما تستحق. وإذا كانت لديك زهرية أنيقة، فلن تدفنها أسفل كومة من الأشياء عديمة القيمة، وإنما ستضعها بمفردها على قاعدة. إننا بحاجة إلى أن نعامل الأشياء المهمة بالنسبة إلينا باحترام مماثل، وهو ما يعني بالتبعية التخلص من الأشياء عديمة القيمة بالنسبة إلينا.

فعن طريق خلق المساحة في منازلنا، سنعيد التركيز مجددًا إلى الموضع الذي ينبغي أن يكون فيه: على ما نفعله، وليس على ما نمتلكه. فالحياة أقصر من أن نضيعها في القلق على الأشياء. وحين نكبر ونشيخ، لن نفخر بالأشياء التي امتلكناها، وإنما على ما فعلناه في المساحات الفاصلة بينها.

٨ استمتع بغير اقتناء

ماذا لو عرض عليك شخص ما أن تقتني لوحة «الموناليزا»، بشرط ألا تبيعها؟ بالتأكيد ستكون لديك فرصة النظر إلى هذه اللوحة الخلابة كل ساعة من ساعات اليوم، لكن فجأة ستقع على عاتقك مسؤولية الاعتناء بواحدة من أعظم الكنوز الفنية للبشرية على الإطلاق. لن يكون من السهل إبقاؤها في مكان آمن محمي من السرقة، وتنظيفها من الغبار والشظايا، وحمايتها من ضوء الشمس، وتخزينها في درجة الحرارة والرطوبة المثالية. سيتعين عليك بالتأكيد أيضًا أن تتعامل مع تيار ثابت من محبي الفن الذين يريدون رؤيتها. ومن المؤكد أن أي متعة ستحصل عليها من امتلاكها سيفوقها عبء الاعتناء بها وحمايتها. ولن يمضي وقت طويل حتى تفقد هذه الابتسامة الغامضة سحرها.

بالتفكير في الأمر مجددًا، لن نقبل هذا العرض؛ وسنفضل تركها في متحف اللوفر بدلًا من ذلك!

نحن محظوظون للغاية، في مجتمعنا الحديث، لأن لدينا فرصة مشاهدة العديد من التحف الفنية التي أنتجتها البشرية؛ من دون الاضطرار إلى اقتنائها والحفاظ عليها بأنفسنا. إن مدننا مصدر مدهش للفن والثقافة والترفيه، لدرجة أنه ليست لدينا حاجة إلى ابتكار صور مصطنعة منها داخل جدران منازلنا.

تعلمت هذا الدرس منذ عدة سنوات، حين كنت قد تخرجت للتو في الكلية. كنت قد درست تاريخ الفن بالجامعة وعملت بدوام جزئي في معرض للفن المعاصر. حضرت عشرات المعارض الفنية، وقرأت عشرات الدراسات، وتخيلت نفسي في دور الخبيرة الفنية؛ لذا حين جاءتني فرصة الحصول على صورة مطبوعة لفنان معروف، انتهزتها على الفور. كان من شأنها أن تكون خطوة كبيرة في حياتي كشابة، فقد كنت في سبيلي إلى أن أكون جامعة تحف فنية.

خفتت متعة الاقتناء قليلًا حين واجهت مسؤولية (وتكاليف) تبطين المطبوعة بصورة ملائمة ووضعها في إطار مناسب. بعد ذلك تعين عليَّ التعامل مع قضية مكان عرضها. بالطبع لم أتوقف للتفكير في الكيفية التي ستبدو بها قطعة فنية حديثة في شقتي التي يعود طرازها إلى ما قبل الحرب. كما لم أفكر في أشياء مثل الإضاءة، والوهج، وخطوط الرؤية. وفي النهاية، استقررت على وضعها أعلى المدفأة. ورغم أنها تعارضت قليلًا مع القرميد العتيق، كنت أريدها أن تكون قطعة الديكور الأساسية (فقد دفعت مقابلها مبلغًا كبيرًا على أي حال).

بمجرد أن حللت هذه المسائل، كنت قادرة أخيرًا على الجلوس والاستمتاع بكنزي. تخيل دهشتي حين لمحت ذات يوم حشرة صغيرة سوداء في منتصف المطبوعة الغالية تمامًا! لم أستطع استيعاب كيف دخلت تحت الزجاج، لكن لم يكن بيدي شيء أستطيع فعله عدا تركها كما هي.

ومع ذلك، فقد عرضت المطبوعة بفخر؛ وكنت ألفها بحرص وأعتني بها حين كنت أنتقل من المنزل. كان عقد إيجار شقتي الجديدة يمنعني من تعليق أي شيء على الحائط؛ لذا وضعت المطبوعة في مكان أقل بهاءً على الأرضية. وبعد تغيير السكن بضع مرات، صرت أقل تحمسًا بشأن اصطحابها معي والعثور على أماكن لتعليقها. أمضت المطبوعة خمسة أعوام ملفوفة في غلاف بلاستيكي وموضوعة في إحدى الخزانات، وفي النهاية بعتها. ومن ذلك الحين قررت أن أدع المتاحف تتولى الأعمال الفنية، وأن أذهب للاستمتاع بها في أوقات فراغي.

في الحقيقة، يُعدُّ العثور على طرق من أجل «الاستمتاع بغير اقتناء» أحد مفاتيح امتلاك منزل يتسم بالبساطة. من أوضح الأمثلة على ذلك ماكينات إعداد الكابتشينو التي يتجمع عليها الغبار في دواليب مطابخنا. نظريًّا، يبدو من الملائم (ومن قبيل البذخ) أن تكون قادرًا على صنع قدح من القهوة الساخنة ذات الرغوة الغنية ونحن مرتاحون في منازلنا. لكن في الواقع، هذه الآلة يصعب إخراجها، وتنصيبها، وتنظيفها بعد الاستعمال، وأهم ما في الأمر أن المشروب لا يبدو بنفس الطعم كما تشربه في الخارج. فالأمر يفقد خصوصيته بصورة ما حين يكون متاحًا طوال الوقت. وبعد أن نلعب دور صانعي القهوة بضع مرات، ندرك أن من الأمتع زيارة المقهى المحلي والانغماس في البيئة المحيطة ونحن نرتشف مشروبنا.

في سعينا إلى أسلوب الحياة المتسم بالبساطة، علينا أن نقاوم إغراء إعادة خلق العالم الخارجي داخل منازلنا. وبدلًا من شراء المعدات (وصيانتها) من أجل مسرح منزلي، أو صالة تدريبات منزلية، أو فناء على نمط المنتجع، عليك بالذهاب إلى السينما، أو الركض، أو الذهاب إلى المتنزه المحلي أو حمَّام السباحة في منطقتك. بتلك الطريقة ستتمكن من الاستمتاع بهذه الأنشطة من دون الاضطرار إلى تخزين الأشياء والاعتناء بها.

في سعينا إلى أسلوب الحياة المتسم بالبساطة، علينا أن نقاوم إغراء إعادة خلق العالم الخارجي داخل منازلنا.

إذا كنت منجذبًا على وجه التحديد إلى شراء الأشياء الجميلة، اجعل «الاستمتاع بغير اقتناء» شعارك في أثناء التسوق. استمتع برقة التماثيل الزجاجية، أو الأشغال المعدنية على سوار عتيق، أو الألوان الحية لزهرية مصنوعة بحرفية، لكن بدلًا من أن تأتي بهذه الأشياء إلى المنزل، اتركها في نوافذ العرض كما هي. فكر في الأمر وكأنه رحلة إلى متحف: فرصة للإعجاب بجمال وتصميم أشياء مصنوعة بحرفية، من دون أن توجد إمكانية (أو ضغوط) الاقتناء. أفعلُ نفس الشيء خلال تصفح الإنترنت، وبكل أمانة أحصلُ على قدر من الإشباع من مجرد النظر إلى الصور يماثل ذلك الذي أحصل عليه من اقتناء القِطَع.

في سعينا إلى أسلوب الحياة المتسم بالبساطة، نريد تقليل كمية الأشياء الموجودة في منازلنا وتتطلب منا العناية والانتباه. لحسن الحظ لدينا فرصة كبيرة لعمل ذلك؛ فقط عن طريق تحويل بعض من متعنا وأنشطتنا إلى المجال العام. في الواقع، سيكون لهذا الأمر أثر جانبي رائع؛ فعندما نقضي الوقت في المتنزهات، والمتاحف، والسينمات، والمقاهي ـ بدلًا من محاولة خلق تجارب مشابهة في منازلنا ـ فإننا نصير أكثر نشاطًا من الناحية الاجتماعية وأكثر انخراطًا مع المجتمع. وعن طريق هدم حوائط الأشياء المحيطة بنا، سنكون قادرين على الخروج إلى العالم والاستمتاع بتجارب أكثر إنعاشًا وتأثيرًا وإشباعًا.

٩ متعة الاكتفاء

كتب الفيلسوف الصيني «لَو تسو»، مؤلف «كتاب الطاو والفضيلة»: «مَن يعرف أن الكفاية كافية، يحصل دائمًا على ما يكفيه».

الاكتفاء؛ يا له من مفهوم مراوغ! فما يكفي شخصًا ما يكون أقل كثيرًا مما ينبغي في نظر شخص آخر، وأكثر مما ينبغي في نظر شخص ثالث. إن معظمنا يرون أنهم يحصلون على ما يكفي من الطعام، وما يكفي من الماء، وما يكفي من الكساء، وما يكفي من المأوى بما يفي باحتياجاتهم الأساسية. وأي شخص يقرأ هذا الكتاب يشعر على الأرجح أنه يمتلك ما يكفي من الأشياء. لماذا إذن لا نزال نشعر بالدافع إلى شراء ـ وامتلاك ـ المزيد من الأشياء؟

لنتحقق من هذه الكلمة، «الاكتفاء»، بدرجة أقرب. يعرف موقع «dictionary.com» الكلمة الإنجليزية «enough» بأنها: «ما يفي بالرغبة أو التوق، أو ما يكفي لغرض ما أو للوفاء بالرغبة». آه، لدينا هنا مشكلة: رغم أننا أوفينا باحتياجاتنا، لا تزال هناك قضية توقنا ورغباتنا. ومن أجل الشعور بمتعة «الاكتفاء»، سنحتاج إلى التركيز على هذا الجانب. الأمر شديد البساطة حقًّا: فالسعادة هي أن ترغب فيما تمتلك. فعندما تفي الأشياء التي تمتلكها بالفعل برغباتك، لن تكون هناك حاجة إلى اقتناء المزيد. غير أن الرغبات يمكن أن تثير الضيق، ومن أجل السيطرة عليها يجب أن نفهم ما يحركها.

بمجرد أن نفي باحتياجاتنا الأساسية، لا تعتمد السعادة كثيرًا على كمية الأشياء التي نمتلكها.

لنتخيل أننا نعيش في منطقة مقفرة، لا وجود فيها للتلفزيون أو الإنترنت، أو اشتراكات المجلات أو الجرائد. ربما نعيش حياة بسيطة، لكننا راضون تمامًا عما لدينا. فنحن نتمتع بالدفء، ولدينا ما يكفينا من طعام، ومأوى يقينا تقلبات الجو. ببساطة، نحن لدينا ما يكفينا. ثم ذات يوم تبني أسرة ما منزلًا إلى جوارنا، وهو منزل أكبر ومليء بأشياء أكثر مما لدينا. فجأة لا يبدو «ما يكفينا» بالأمر الكثير. بعد ذلك تتوافد أُسَر أخرى، لها مختلف أنواع المنازل، والسيارات، والأشياء، يا للهول! نحن لم ندرك قطُّ كمية الأشياء التي لم نكن نمتلكها. يجلب الاتصال بالأقمار الصناعية التلفزيونَ والإنترنت، ونرى لمحة من الحياة المسرفة للأثرياء والمشاهير. نحن لا نزال نمتلك الأشياء نفسها التي كنا نمتلكها سابقًا ـ الأشياء التي، حتى هذه اللحظة، كنا راضين عنها تمامًا ـ لكن الآن لا نستطيع أن نمنع أنفسنا من الشعور بالحرمان.

ما الذي حدث؟ لقد سقطنا ضحية لمعضلة كلاسيكية هي محاولة مواكبة الجيران. فجأة نحن لا نقيس ما «يكفينا» بمعايير موضوعية (هل المنزل يكفي أفراد أسرتنا؟)، وإنما بمعايير نسبية (هل منزلنا لطيف، أو كبير، أو جديد مثل منزل جيراننا؟). والأسوأ من هذا أن المشكلة ستتفاقم لأن

المعيار دائم الارتفاع، فبمجرد أن نصل إلى مستوى أحد جيراننا، نركز على الجار الذي يليه. لكن لنواجه الأمر: سيكون هناك دائمًا شخص آخر يمتلك ما لا نمتلكه؛ لذا ما لم نؤمن حقًّا أننا سنصير أغنى أشخاص في العالم، سيكون من قبيل العبث تعريف «ثروتنا» قياسًا إلى ثروات الآخرين. والشيء المضحك في الأمر هو أن المليارديرات أنفسهم ليسوا محصنين من هذه الظاهرة؛ إذ إن من المعروف عنهم أنهم يحاولون التفوق على بعضهم البعض في أحجام اليخوت. إذا كان الرضا عن المقتنيات أمرًا بعيدًا عن المنال حتى على أعلى المستويات، فما الهدف من ذلك التهافت إذن؟

حقيقة الأمر هي أننا بمجرد أن نفي باحتياجاتنا الأساسية، لا تعتمد السعادة كثيرًا على كمية الأشياء التي نمتلكها. ففيما وراء هذه النقطة، تنخفض المنفعة الحدية (أو الرضا) النابعة من استهلاك السلع الإضافية انخفاضًا سريعًا، وعندما نصل إلى ما يسميه الاقتصاديون «نقطة التشبع»، تتحول التجربة في الحقيقة إلى تجربة سلبية. (ربما هذا هو السبب الذي جعلك تقرأ هذا الكتاب!)؛ ولهذا فإن «المزيد» من الأشياء يفشل في إرضائنا؛ وفي بعض الحالات من الممكن أن يجعلنا أقل سعادة. إن السعي الدائم وراء الاستهلاك لعبة مخادعة؛ والرابح الوحيد منها هو الشركات التي تبيع السلع. وفي الواقع سنكون أسعد وأكثر استرخاءً ورضاءً إذا توقفنا عن السعي وراء «المزيد» بصورة كلية.

إن غرس عقلية الامتنان يسهم كثيرًا في الوصول إلى أسلوب حياة يتسم بالبساطة. فإذا أدركنا الوفرة التي نتمتع بها في حياتنا وقدَّرنا ما نمتلكه حق التقدير، فلن نرغب في الحصول على المزيد من الأشياء. نحن فقط بحاجة إلى التركيز على ما نمتلكه، وليس على ما لا نمتلكه. وإذا كنا سنعقد مقارنات، فعلينا النظر على مستوى العالم، مثلما ننظر على المستوى المحلي، وسيكون علينا أن ننظر إلى من هم أدنى مرتبة منا، مثلما ننظر إلى أولئك الأعلى شأنًا. وبينما قد نشعر بالحرمان مقارنة بالأشخاص الأكثر ثراءً داخل بلدنا، سنجد أننا نعيش حياة أشبه بحياة الملوك مقارنة بكثير من الأشخاص الآخرين حول العالم.

كنت أشعر بعدم الرضا لأن منزلي يحتوي على حمَّام واحد فقط. كم كان الأمر مثيرًا للضيق حين يرغب أحدهم في قضاء حاجته بينما ثمة شخص آخر في الحمَّام يستحم! وكم يكون الوضع محرجًا حين يبيت لدينا بعض الضيوف! ثم ذات يوم قرأت كتابًا رائعًا عنوانه «Material World: A Global Family Portrait» من تأليف «بيتر مينزل». كان الكتاب يضم صورًا لعائلات «متوسطة» من مختلف أنحاء العالم، يقفون أمام منازلهم وحولهم كل ما يملكونه من مقتنيات. إذا شعرت بأقل قدر من مشاعر الحرمان، فقط افتح هذا الكتاب. إنه أمر ينير البصيرة بحق أن ترى كمية الأشياء القليلة التي يمتلكها الناس، وقد عرفت من خلاله أن الصرف الصحي الداخلي أمر نادر الوجود في بعض أجزاء العالم. منحني هذا منظورًا جديدًا لما أتمتع به من رغد نسبي، وجعلني أدرك كم أنا محظوظة لأن أمتلك حمَّامًا من الأساس.

الآن وقد صار لدينا فهم أفضل لموضعنا في العالم (وليس فقط مقارنة بالمشاهير أو جيراننا)، لنختتم هذه المناقشة عن «الاكتفاء» بتدريب بسيط. إنه تدريب سهل ومباشر، وستحتاج فقط ورقة وقلمًا (أو الحاسب إذا كنت تفضل ذلك). مستعد؟ تجول في منزلك واصنع قائمة بكل شيء تمتلكه.

أعلم أن بعضكم ينظر إلى هذه الصفحة في تشكك، لكنْ كلا، أنا لا أمزح. اصنع قائمة بكل كتاب، وطبق، وشوكة، وقميص، وحذاء، وملاءة، وقلم، وحلية صغيرة ـ كل غرض تمتلكه باختصار ـ توجد في منزلك. هل الأمر أصعب مما ينبغي؟ جرب غرفة واحدة. لا يزال من غير الممكن القيام به؟ ماذا عن خزانة واحدة؟ الأمر مربك، أليس كذلك؟ أما زلت تشعر أنك لا تمتلك ما يكفي من الأشياء؟

١٠ عِش ببساطة

قال المهاتما «غاندي»: «دعونا نعيش ببساطة، حتى يستطيع الآخرون العيش ببساطة». وكما يتضح لنا، ربما يكون هذا هو المحفز الأكبر كي نعيش حياة تتسم بالبساطة.

الآن وقد صرنا نفكر على مستوى عالمي، لنتدبر ما يلي: نحن نتشارك العالم مع أكثر من سبعة مليارات شخص آخر. إن المساحة والموارد التي نمتلكها محدودة. كيف يمكننا أن نضمن وجود ما يكفي من الطعام، والماء، والأرض، والطاقة كي يستمر العالم في البقاء؟ عن طريق عدم استخدام أي قدر من هذه الأشياء يزيد عن احتياجنا. لأن في مقابل كل شيء «إضافي» نأخذه، سيتعين على شخص آخر (الآن أو مستقبلًا) أن يعيش من دونه. إن ذلك الشيء «الإضافي» ربما لا يزيد من سعادتنا بقدر كبير، لكن ربما يكون الأمر مسألة حياة أو موت لشخص آخر.

علينا أن ندرك أننا لا نعيش في فراغ، وأن تبعات أفعالنا تتردد حول العالم. هل ستترك المياه جارية وأنت تغسل أسنانك لو كان هذا يعني أن شخصًا آخر سيعاني من العطش؟ هل ستشتري سيارة شرهة للوقود إذا علمت أن العجز في النفط على مستوى العالم من شأنه أن يسبب الفقر والفوضى؟ هل ستبني منزلًا كبير الحجم إذا رأيت رأي العين آثار إزالة الغابات؟ إذا فهمنا التأثير الذي تتركه أنماط حياتنا، فربما نستطيع العيش بخفة أكثر.

إن اختياراتنا كمستهلكين تؤثر بصورة مباشرة على البيئة. فكل شيء نشتريه، من الطعام إلى شاشات التلفزيون إلى السيارات، يستهلك بعضًا من موارد الكوكب. والأمر لا يقتصر على استهلاك الطاقة والموارد الطبيعية في تصنيع الأشياء وحسب، بل إن التخلص من الأشياء مصدر قلق بالمثل. هل نريد حقًّا أن يعيش أحفادنا في مكب نفايات عملاق؟ فكلما قلَّت الأشياء التي نعيش بها، كان هذا أفضل للجميع (ولكوكبنا). ولهذا ينبغي علينا تقليل استهلاكنا بقدر الإمكان، وتفضيل المنتجات المصنوعة من أقل كمية من المواد، أو من مواد قابلة للتحلل الحيوي، أو قابلة لإعادة التدوير.

إن مشترياتنا تؤثر على الآخرين كذلك. للأسف الشديد أدت عملية التعهيد العالمية إلى توجيه عملية التصنيع إلى الأماكن التي تكون العمالة فيها رخيصة والقواعد التنظيمية أقل تشددًا. وكلما اشترينا شيئًا، نحن بحاجة إلى التفكير في المكان الذي صُنع فيه، وفيمَن صنعه. إن الأشخاص الموجودين في نصف العالم الآخر لا ينبغي عليهم أن يعانوا من ظروف عمل مجحفة، أو غير آمنة، أو غير إنسانية حتى نستطيع أن نشتري بنطالًا آخر من الجينز، ولا ينبغي أن يتعرض هواؤهم أو مياههم للتلوث حتى نستطيع الحصول على أريكة جديدة. نحن بحاجة إلى البحث عن الأشياء التي تُثري عملية إنتاجها حياة الأشخاص والمجتمعات التي تصنعها، لا تلك التي تدمرها.

بطبيعة الحال من المستحيل عمليًّا حساب تأثير كل غرض نشتريه. وينبغي علينا تثقيف أنفسنا بأفضل ما يمكننا، لكن قد نستغرق شهورًا كي نجمع المعلومات الملائمة المتعلقة بعملية شراء واحدة. ولحسن الحظ يمكننا الالتفاف حول هذه المشكلة وأن نقلل في ذات الوقت من بصمات استهلاكنا الشخصية إلى الحد الأدنى: وذلك عن طريق شراء الأشياء المصنوعة محليًّا، والأشياء المستعملة، وشراء قدر أقل من الأشياء.

حين نقلل استهلاكنا كي ننقذ العالم، ستظل منازلنا نظيفة، وهادئة، وخالية من الفوضى!

إن شراء الأشياء المصنوعة محليًّا له منافع اقتصادية وبيئية وأخلاقية. أولًا، يزيد هذا الأمر احتمالية أن تكون هذه المنتجات قد صُنعَت في ظل ظروف عمل إنسانية، فمن غير المرجح أن تجد مصنع عمل استغلاليًّا خلف واجهة أحد متاجر الشارع الرئيسي. ثانيًا، يقضي هذا الأمر على الحاجة إلى النقل عبر مسافات طويلة، ويوفر كميات ضخمة من الطاقة، فالبضائع التي لا تنتقل إلا أميالًا قليلة يكون تأثيرها ألطف على الكوكب. وثالثًا، يساعد هذا الأمر في دعم الشركات التي تتشارك معنا في قِيَمنا وتخلق فرص عمل محلية وفرص استثمار في مجتمعاتنا المحلية.

أما شراء الأشياء المستعملة فيمكننا من الحصول على الأشياء التي نحتاجها من دون استنزاف موارد الكوكب بدرجة أكبر. فلماذا نضيع المواد الخام والطاقة في تصنيع شيء جديد بينما الشيء الموجود سيؤدي الغرض؟ وبدلًا من الذهاب إلى المركز التجاري، تسوق في متاجر الأشياء المستعملة حين تكون بصدد شراء الأثاث، والأجهزة المنزلية، والإلكترونيات، والملابس، والكتب، ولعب الأطفال، وغير ذلك من الأشياء. إن دكاكين الأشياء المستعملة، والإعلانات المبوبة، والمواقع الإلكترونية مثل «eBay» و«Craigslist» و«Freecycle» هي كنوز دفينة يمكن فيها العثور على أشياء مستعملة بحالة جيدة تمامًا. افخر بكونك المالك الثاني (أو الثالث أو الرابع) لشيء ما، فهي طريقة حصيفة من الناحية المالية، ونافعة للبيئة، للوفاء باحتياجاتك.

وأخيرًا، شراء قدر أقل من الأشياء هو حجر الأساس لأسلوب الحياة الذي يتسم بالبساطة. إن الاقتصار في مشترياتنا على الأساسيات هو السبيل الأمثل للحد من تأثير استهلاكنا. وعن طريق ذلك، يمكننا أن نضمن أننا، كأفراد، مسؤولون عن قدر أقل من استنزاف الموارد، والمتاعب البشرية، والنفايات. وإذا كنا لا نريد حقًّا كنزة جديدة أو حذاء جديدًا، حريٌّ بنا ألا نشتريها من أجل مواكبة الموضة وحسب. لنفكر في الموارد المستخدمة في تصنيعها، والمصانع التي تُصنَع فيها، وتكلفة نقلها حول العالم، والتأثير الحتمي للتخلص منها. لنبني قرارات الشراء التي نتخذها على احتياجاتنا وعلى دورة الحياة الكاملة للمنتج؛ وليس على حقيقة أننا نحب هذا اللون، أو رأينا ذلك المُنتَج في أحد الإعلانات.

وكفائدة إضافية، ستساعدنا هذه الفلسفة على إنجاز هدف آخر من أهداف الحياة البسيطة: لأننا حين نقلل استهلاكنا كي ننقذ العالم، ستظل منازلنا نظيفة، وهادئة، وخالية من الفوضى!

الجزء الثاني: الطريقة التبسيطية

أما وقد غرسنا العقلية الراغبة في البساطة، فنحن مستعدون لوضع توجهنا الذهني الجديد موضع التطبيق. توضح الفصول التالية الطريقة «التبسيطية»: وهي عبارة عن عشرة أساليب مؤكدة النجاح لتخليص منازلنا من الفوضى وإبقائها بعيدًا عنا. من السهل تذكر هذه الأساليب واستخدامها. وبمجرد أن نتقنها لن يكون ثمة سبيل إلى إيقافنا!

- البدء من الصفر.
- التخلص من الأشياء أو الاحتفاظ بها أو نقلها.
- سبب لكل شيء.
- كل شيء في مكانه.
- إخلاء كل الأسطح.
- الوحدات التخزينية.
- الحدود.
- إذا دخل شيء، خرج شيء آخر.
- الاختزال.
- الصيانة اليومية.

١١ البدء من الصفر

أصعب جزء في أي مهمة هو معرفة من أين تبدأ. وبينما ننظر في أرجاء منازلنا، نرى أكوامًا من الأشياء في كل مكان؛ في الأركان، وفي الخزانات، وفي الأدراج، وفي التسريحات، وفي حجرات المؤن، وعلى الطاولات، وعلى الأرفف. كما أن لدينا أشياء مختفية في الأقبية، والعليّات، والجراجات، ووحدات التخزين، ورغم أنها بعيدة عن نظرنا فإنها قابعة داخل عقولنا. وإذا شعرت بالارتباك بسبب كل هذا فلا تقنط؛ فلست الوحيد الذي يعاني من ذلك.

أحيانًا يبدو أن الأمر سيتطلب قوة من قوى الطبيعة أو ظروفًا استثنائية كي نتخلص من الفوضى الضاربة في منازلنا. لكن للأسف الشديد فإن عملية التخلص من الفوضى لا تحدث على الفور؛ فهي شيء يتعين العمل عليه ببطء وعلى نحو متعمد. لكن إليك الأنباء الطيبة: بمجرد أن نبدأ العمل، سنُبلي بلاءً أفضل فيه، وصدق أو لا تصدق، يصير الأمر ممتعًا بحق!

في الواقع، لم أكن مستعدة لإحساس المتعة الذي انتابني حين وضعت أولى حقائب الأشياء التي سأتخلص منها على الرصيف. فالمهمة التي توقعت أنها ستكون مملة ومجهدة اتضح أنها مبهجة ومنعشة. وصرت مدمنة لهذا الشعور على الفور. فكنت أتخلص من الأشياء الفائضة في الصباح، وفي المساء، وفي العطلات الأسبوعية، بل وفي أحلامي (صدقًا!). وحين لم أكن أعمل على التخلص من الفوضى كنت أخطط لما سأقوم بالتخلص منه بعد ذلك. بدا الأمر وكأن بإمكاني الشعور بالثقل المادي وهو يُرفَع عن عاتقي. وبعد العمل بصورة منتجة على هذا الأمر، كنت أدور في المساحة الخالية الجديدة بينما ترتسم ابتسامة عريضة على وجهي. (أخبرتك أن هذا الأمر سيكون ممتعًا!).

قبل أن نبدأ، دعونا نتذكر اليوم الأول لانتقالنا إلى شقتنا أو منزلنا. كنا نسير بين الغرف الخالية، ونتخيل شكل الحياة بين جدرانها. كم كان من الرائع الاستمتاع بالمساحة قبل أن نفرغ أي صندوق! كانت لوحة كنفاه بيضاء، خالية ومليئة بالاحتمالات، وجاهزة لإضفاء لمستنا الشخصية عليها. كنا نستمتع بفكرة الصفحة البيضاء؛ ويا لها من فرصة رائعة للبدء من جديد وفعل كل شيء بصورة صحيحة.

تعهدنا بأن نفرغ الصناديق ببطء وبطريقة منظمة، وأن نعثر لكل شيء على مكانه الخاص، وأن نتخلص من أي شيء لا ينتمي إلى المكان الجديد. تطلعنا إلى وضع كل شيء في مكانه المثالي. لكن بعد ذلك غمرتنا الحياة؛ فتعيَّن علينا البدء في وظيفة جديدة، أو إعداد الأطفال للمدرسة، أو استضافة ضيوف، أو تزيين المنزل لاستضافة حفل ترحيب بالجيران الجدد. ومن ثَمَّ فقد تعيَّن علينا أن نضع الأشياء في أماكنها بسرعة، بأقل قدر من الإزعاج لحياتنا اليومية، ولم يكن لدينا وقت للحكم على جدوى كل شيء منفرد. وهكذا كدسنا أشياءنا بأفضل سبيل ممكن، ووضعنا الصناديق الفارغة في القبو.

حسنًا، ها هي ذي فرصتنا للبدء من الصفر. لن نخلي الشقة أو نضع كل محتويات المنزل في الحديقة الأمامية. كل ما سنفعله هو أن نعيد معايشة يوم الانتقال، لكننا سنأخذ وقتنا، ونقسم المهمة الضخمة إلى أجزاء بسيطة. وسوف ننظم بداية جديدة لكل منطقة من منزلنا. وسننتقي قسمًا واحدًا

من المنزل في كل مرة ـ قد يكون كبيرًا في حجم الغرفة أو صغيرًا في حجم الدرج ـ ونبدأ من الصفر، كما لو أن هذا أول أيام انتقالنا إلى المنزل.

إن مفتاح البدء من الصفر هو إخراج كل شيء من الجزء الذي نعمل عليه. فإذا كنت تعمل على إحدى الخزانات، فأفرغها تمامًا بحيث لا تترك إلا الأرفف والمشاجب الخالية. وإذا كنت تعمل على صندوق للمواد الخاصة بالهوايات، فأفرغه تمامًا. قد يكون العمل على غرفة كاملة دفعة واحدة أمرًا أصعب، لأنك ستحتاج إلى مكان لوضع كل الأشياء التي تخرجها منها، ومن الممكن استخدام غرفة قريبة بحيث لا يتعيَّن عليك السير كثيرًا أو صعود الدرج لإعادة الأشياء إلى أماكنها. وإذا لم يكن هذا ممكنًا، فكر في استخدام الشرفة الأمامية، أو الحديقة الخلفية، أو القبو كمساحة تخزين مؤقتة، وقد يكون الجهد المبذول في إعادة الأشياء إلى الغرفة مجددًا هو الرادع الذي تحتاجه.

لا يسعني التشديد على أهمية إفراغ الجزء الذي تعمل عليه بالكامل. فنحن نصير معتادين على رؤية أشياء معينة في أماكن معينة، ويبدو الأمر وكأن هذه الأشياء قد اكتسبت حق الوجود هناك (سواء أكانت تنتمي إلى هذا المكان أم لا). ومن المغري أن تقول: «آه، أعلم أن هذا الشيء سيبقى؛ لذا سأتركه هناك في الوقت الراهن وأعمل من حوله؛ فما المغزى من إخراجه الآن إذا كنت سأعيده إلى مكانه مجددًا؟».

يصير التخلص من الفوضى أسهل بكثير حين تفكر في أنه عملية تقرر فيها ما ستحتفظ به، وليس ما ستتخلص منه.

كلا، أخرِج كل شيء، كل شيء بمعنى الكلمة. أحيانًا تؤدي رؤية الشيء خارج مكانه المعتاد ـ ورؤية كم يبدو المكان رائعًا من دونه ـ إلى تغيير منظورك بالكامل نحوه. فالكرسي المكسور الذي ظل موجودًا في ركن غرفة المعيشة بقدر ما تتذكر صار يمتلك الحق في الوجود في هذه المساحة، فهو أشبه بفرد من الأسرة، ومن قبيل عدم الولاء (بل والتدنيس) أن تنقله من مكانه. لكن بمجرد أن تضعه في الحديقة الخلفية وتراه في ضوء النهار، لم يَعْدُ كونه محض كرسي مكسور. فمن ذا الذي يريد أن يدخل ذلك الشيء إلى منزله؟ خاصة وأن الركن الذي اعتاد هذا الكرسي الوجود فيه يبدو نظيفًا ورحبًا.

يصير التخلص من الفوضى أسهل بكثير حين تفكر في أنه عملية تقرر فيها ما ستحتفظ به، وليس ما ستتخلص منه. ولهذا السبب تُعدُّ عملية البدء من الصفر ـ إفراغ كل شيء، ثم إعادة كل شيء بصورة منفردة واحدًا تلو الآخر ـ فعالة للغاية. فأنت تختار ما تحبه وتحتاجه بحق، ومن الأمتع بكثير أن تختار الأشياء التي تقدرها عن أن تختار الأشياء التي ستتخلص منها. إن أمين أي متحف فني يبدأ بمعرض خالٍ ثم يختار أفضل الأعمال التي ستضفي الجمال على المكان. حسنًا، تجعلنا عملية البدء من الصفر أشبه بأمناء المتحف في منازلنا. وسوف نقرر أي الأشياء تحسن حياتنا ونعيد تلك الأشياء وحدها إلى مكاننا.

تذكر أن الأشياء التي نختار أن نحيط أنفسنا بها تحكي قصتنا. ولنأمل ألا تكون هذه القصة كالتالي: «أختار أن أعيش في الماضي»، أو «لا يمكنني الانتهاء من المشروعات التي أبدأها». وبدلًا من

ذلك لنهدف إلى شيء أشبه بما يلي: «أعيش بخفة ورشاقة، مع الأشياء التي أجدها عملية وجميلة فقط».

١٢ التخلص من الأشياء أو الاحتفاظ بها أو نقلها

الآن وقد أخرجت كل الأشياء، ستحتاج إلى تصنيفها وتحديد ما ستفعله بها. سوف نقسِّم الأشياء إلى ثلاث فئات: الأشياء التي سنتخلص منها، والأشياء التي سنحتفظ بها، والأشياء التي سننقلها. بالنسبة إلى الفئة الأولى، ائتِ بكيس كبير من أكياس القمامة عالية التحمل (أو كيس أصغر إذا كنت تعمل على درج صغير). وبالنسبة إلى الفئتين الأخريين استخدم الصناديق أو الحاويات أو أي شيء ملائم للمساحة التي تتعامل معها.
احتفظ بصندوق إضافي على مقربة منك كذلك، وأطلق عليه اسم «الأشياء غير المحسومة مؤقتًا». فبينما تمضي في تصنيف الأشياء، ستصادفك أشياء لن تكون واثقًا مما إذا كنت ترغب في الاحتفاظ بها، لكنك لست مستعدًّا بعد للتخلص منها. ربما تحتاج إلى بعض الوقت للتفكير بشأنها. أنت لا تريد لبعض الأشياء الصعبة أن تجعلك تحيد عن الطريق أو أن تبطئ زخمك؛ لذا لو عجزت عن أن تقرر بسرعة ما ستفعله بشأن شيء ما، ضعه في هذا الصندوق مؤقتًا. ويمكنك العودة إليه لاحقًا ووضعه في الكومة التي تناسبه.
إحقاقًا للحق، ربما ينتهي بك المطاف بصندوق مليء بالأشياء غير المحسومة، حتى بعد المزيد من التدبر. في تلك الحالة، أغلق الصندوق ودوِّن عليه تاريخ اليوم، وضعه في مخزن مؤقت: في القبو، أو العليَّة، أو الجراج، أو في مؤخرة إحدى الخزانات. وإذا وجدت بعد ستة أشهر (أو عام) أنك لم تفتحه كي تستعيد منه شيئًا ما، تبرع به للجهة الخيرية التي تفضلها. ينبغي استخدام هذا الصندوق كملاذ أخير، وليس كمبرر لتجنب اتخاذ القرارات الصعبة. والهدف هنا ليس الاحتفاظ بهذه الأشياء، وإنما الحفاظ على المساحة الخاصة بك من الأشياء التي لستَ متيقنًا بشأنها بعد.
دعونا نبدأ إذن بصندوق الأشياء التي سنتخلص منها: وهذه الأشياء لن تحتاج إلى تفكير كبير. تخلص من كل شيء يُعدُّ من النفايات، مثل عبوات تغليف الأطعمة، والملابس المبقعة أو الممزقة، ومستحضرات التجميل والأدوية منتهية الصلاحية، والأطعمة الفاسدة، والأقلام التي لا تعمل، والتقاويم القديمة، والجرائد، والنشرات الإعلانية والكتيِّبات، والبريد غير المرغوب فيه، والزجاجات والعبوات التي لا يمكن إعادة استخدامها، وأي شيء مكسور لا يمكن إصلاحه أو لا يستحق الإصلاح. وإذا لم يكن الشيء جيدًا بما يكفي بحيث يُتبرَّع به، فهو ينتمي إلى هذه الكومة.
أعرف أنك تعرف أنني حين أقول «تخلص منه»، فإنني أعني «عليك بإعادة تدويره إذا أمكن». فرغم أن إلقاء الأشياء في القمامة أمر سهل، علينا أن نضع البيئة في اعتبارنا. لا أظن أن أيًّا منا يريد أن يكون مسؤولًا عن شيء يقبع في مكب النفايات طوال المائة عام المقبلة؛ لذا أحسن التصرف وأعِد التدوير متى استطعت: غالبية الجمعيات الخيرية ستقبل الورق المقوى، والورق العادي، والزجاج، والمعادن، وبعض أنواع البلاستيك. بطبيعة الحال قبل أن تعيد تدوير أي شيء، فكر فيما إذا كان بوسع شخص آخر الاستفادة منه، إذا كانت الحال كذلك انقل الشيء إلى كومة النقل بدلًا من ذلك. فمن الأفضل دومًا أن نرسل الشيء إلى منزل مناسب بدلًا من مكب النفايات أو مصنع إعادة التدوير؛ حتى لو استلزم ذلك بعض الوقت والجهد. علينا أن نتحمل مسؤولية دورة الحياة الكاملة للأشياء التي نشتريها، بما في ذلك التخلص منها بطريقة ملائمة. وانتبه جيدًا إلى هذه القضايا وأنت تتسوق؛ فهذه طريقة فعالة للغاية لكبح عمليات الشراء العفوية.

كن سخيًّا! فالشيء الذي ظل موجودًا في منزلك دون أن يُستخدَم أو أن يكون محبوبًا ربما يجلب قدرًا كبيرًا من المتعة لشخص آخر.

كومة الأشياء التي ستحتفظ بها تحتوي على الأشياء التي تستحق ذلك بالفعل: الأشياء التي تقدرها حقًّا إما لأنها جميلة أو لأنها عملية. وإذا مر عليك أكثر من عام دون أن تستخدم شيئًا ما، فهو على الأرجح لا ينتمي إلى هذه الفئة. فكر في منحه لشخص يستفيد منه بدرجة أكبر، أو إذا كنت تجد صعوبة في الافتراق عنه، فضعه في صندوق الأشياء غير المحسومة مؤقتًا. نحن لا نريد أن نخصِّص مساحة قيمة لأشياء غير مستخدمة، بل نريد أن نخصصها للأشياء التي تستحق ذلك!

والأمر ذاته ينطبق على الحلي الصغيرة، والمقتنيات النادرة، وغير ذلك من حلي الزينة: فإذا لم تكن تعرضها بفخر وبصورة دائمة، وإذا لم تكن تستقي متعة حقيقية من وجودها، فأرسلها إلى منزل جديد تحصل فيه على الاهتمام الذي تستحقه.

وأخيرًا، لنناقش كومة الأشياء التي سننقلها. هنا تُوضع كل الأشياء التي في حالة جيدة، لكنها لم تعد تناسبك. لا تشعر بالذنب بشأن التخلي عنها، بل أطلق سراحها، وامنحها حياة جديدة. وأهم ما في الأمر، قاوم إغراء الاحتفاظ بالشيء فقط لأنك «ربما تحتاجه» ذات يوم؛ فإذا لم تكن قد احتجته إلى الآن بالفعل، فمن غير المرجح أن تحتاجه لاحقًا. وإذا حدث بفعل الصدفة أنك احتجت إليه، فهل ستكون قادرًا على العثور عليه؟ وهل سيكون في حالة قابلة للاستخدام؟ أم هل ستهرع إلى شراء غرض جديد لامع بدلًا منه على أي حال؟ إذا كان من السهل الحصول عليه أو استبداله، فمن الأفضل أن تدع شخصًا آخر يحصل عليه من أن تحتفظ به تحسبًا ليوم قد لا يأتي مطلقًا.

وأنت تقوم بعملية التصنيف، قسِّم كومة الأشياء التي ستنقلها إلى قسمين هما: قسم التبرُّع وقسم البيع. كن سخيًّا! فالشيء الذي ظل موجودًا في منزلك دون أن يُستخدَم أو أن يكون محبوبًا ربما يجلب قدرًا كبيرًا من المتعة لشخص آخر. أسعِد الآخرين، وهنِّئ نفسك على ذلك. إن معرفة أنك تفعل الخير من الممكن أن تسهل عليك كثيرًا الافتراق عن أشيائك. وإذا لم يكن لديك متلقٍّ محدد في رأسك للشيء، فاعرضه على موقع منظمة «Freecycle» غير الربحية. فقط ضع قائمة بالأشياء التي تنوي التبرع بها، وسيتصل بك الأشخاص المهتمون بها كي يحصلوا عليها. وبالمثل، يمكنك أن تمنح الأشياء التي لا تستخدمها إلا نادرًا إلى شخص يستخدمها بشكل متكرر، كأن تمنح منشارك الكهربائي إلى جارك الذي يصنع مشغولات خشبية، أو ماكينة الحياكة إلى ابنة عمك التي تعمل خيَّاطة، مع الاتفاق على أن بمقدورك استعارة الشيء لو احتجت إلى ذلك.

لا تقلق، فلن يتعين عليك قضاء أسابيع في عرض مقتنياتك على الغير. فإذا لم تكن تمتلك الوقت أو الرغبة في أن تجد لأشيائك متلقيًا محددًا، فإن المنظمات الخيرية تقبل طيفًا عريضًا من الأشياء. فمنظمات مثل «Goodwill»، و«Salvation Army»، والصليب الأحمر، والمنظمات الدينية، وملاجئ المشردين، وملاجئ ضحايا العنف المنزلي، ومتاجر البضائع المستعملة، ومراكز المسنين كلها مستعدة لتوزيع تبرعاتك على أولئك الذين هم في أمَسِّ الحاجة إليها. إن الأشياء المستعملة الخاصة بك من الممكن أن تحدث اختلافًا هائلًا في مجتمعك: فكر في التبرع بالكتب إلى المكتبة المحلية، وبأدواتك المكتبية إلى مدارس الأطفال، وبأغراض الحيوانات الأليفة إلى ملجأ للحيوانات، وبملابس العمل الرسمية إلى منظمة «Dress for Success» غير الربحية.

وربما تستطيع الحصول على خصم ضريبي مقابل كرمك؛ لذا احتفظ بقائمة بالأشياء التي تبرعت بها وبقيمتها، واحصل على وصل من المنظمة التي تتبرع لها.

من السلع عبر الإنترنت.
الآن وقد انتهيت من التصنيف، وعلمت موضع كل شيء، يمكنك البدء في التخلص من بعض الأشياء. ركز مثل شعاع الليزر، وتخلص من الفوضى في الدرج، أو الخزانة، أو الغرفة التي تختار البدء بها. استمتع بالعملية؛ وشغِّل بعض الموسيقى المرحة، وارقص حول أكوام الأشياء، وقبلها قبلات الوداع! وبمجرد أن تضع كل شيء في الفئة الخاصة به، أخرج الأشياء الموجودة في كومتَي الأشياء التي ينبغي التخلص منها والأشياء التي ستنقلها من منزلك بلا رجعة، وبهذا ستكون أقرب كثيرًا إلى العيش فقط مع كنوزك التي تريد الاحتفاظ بها.

١٣ سبب لكل شيء

بينما تنظم أشياءك، توقف وتساءل عن كل شيء متجه إلى كومة الأشياء التي ستحتفظ بها. فيجب ألا يعبر أي شيء من دون تمحيص! ارتدِ قبعة الحارس وتساءل عن سبب وجود كل شيء من أشيائك. احرص على أن يكون ثمة سبب وجيه لوجود الشيء في منزلك: أنك تستخدمه كثيرًا، أنه يجعل الحياة أسهل عليك، أنك تجده جميلًا، أنه سيكون من الصعب استبداله، أنه متعدد الوظائف، أنه يوفر الوقت، أنه جزء تعتز به من ميراثك أو عائلتك. إن كون الشيء ضالًّا (كالحقيبة التي أخذتها إلى المنزل بعد انتهاء مؤتمر عمل)، أو يبحث عن مكان في منزل آخر (كغسالة الأطباق التي منحتها لك شقيقتك) لا يعني أنه سيُسمح له بدخول المنزل. فيجب أن يقدم إسهامًا إيجابيًّا كي يستحق الوجود في منزلك.

بعض الأشياء تستحق تمامًا الوجود في المنزل، لكنها مطابقة (بدرجة كلية أو جزئية) لشيء تمتلكه بالفعل. كيف دخلت النسخ المكررة إلى منزلك في المقام الأول؟ ربما جاء بعضها على هيئة هدايا، لكن البعض الآخر جاء لتعويض أشياء ناقصة على الأرجح، بعبارة أخرى فقد اشتريت شيئًا جديدًا لكنك ما زلت تحتفظ بالقديم. فلقد اشتريت تلفزيونًا جديدًا ووضعت التلفزيون القديم في غرفة النوم، واشتريت مائدة طعام جديدة ووضعت القديمة في القبو، واشتريت حذاءً جديدًا واحتفظت بالقديم من أجل الأيام الممطرة. احتفظ بأفضل الأشياء، وتخلص من البقية.

تستطيع العيش مُستخدمًا خُمس مقتنياتك الحالية دون أن تلحظ أي فارق.

الأشياء المتكررة الأخرى تُباع بكميات كبيرة: مثل مشابك الورق، والشرائط المطاطية، ودبابيس الشعر. ومع ذلك فيبدو أن بعض هذه الأشياء - كالأقلام، والأزرار، والدبابيس المشبكية - يتكاثر تلقائيًّا. وهذه الأشياء الزائدة ينتهي بها المطاف في مؤخرة أحد الأدراج إلى ما لا نهاية، دون أن نتساءل عن سبب وجودها. لكن دعنا نغير الوضع قليلًا: فإذا كنت لا تستطيع تخيل نفسك وأنت تستخدم ألفًا من مشابك الورق، أو مائة من الدبابيس المشبكية، احتفظ فقط بعدد معقول منها. فإذا احتجت منها حفنة وحسب، لماذا تحتفظ بملء دلو كامل؟

بمجرد أن تتعامل مع الأشياء المكررة، دقق النظر في الأشياء المتبقية. وبينما تفكر في كل شيء منها، اسأل نفسك ما إذا كان قد استُخدم، وكذلك عدد مرات استخدامه (إذا لم تستطع الإجابة عن هذين السؤالين، فلا ينبغي لهذا الشيء أن يقرب كومة الأشياء التي ستحتفظ بها). هل استخدمته خلال العام السابق؟ هل تتوقع استخدامه في المستقبل القريب؟ هل يجعل حياتك أسهل، أو أجمل، أو أمتع؟ كيف؟ هل من الصعب صيانته أو تنظيفه، وإذا كانت الحال كذلك، فهل يستحق الجهد؟ هل سيكون من الصعب أو المكلف استبداله؟ هل ستأخذه معك إذا كنت ستنتقل إلى منزل جديد؟ كيف ستتغير حياتك لو لم تكن تمتلكه؟ وأخيرًا، وجه لنفسك هذا السؤال: ما الأهم بالنسبة إليك: هذا الشيء أم المساحة التي يشغلها؟

إذا كنتِ تجدين صعوبة في اتخاذ القرارات، استعيني بصديقة موضوعية لتساعدكِ. إن شرح سبب احتفاظكِ بشيء ما لشخص آخر يمكن أحيانًا أن يكون صعبًا، أو كاشفًا... وأحيانًا محرجًا بعض الشيء! فما يبدو سببًا وجيهًا تمامًا في رأسك يمكن أن يبدو سخيفًا عند التحدث به بصوت مرتفع. («ربما أحتاج هذا الوشاح المزين بالريش إذا عملت مغنية في أحد النوادي الليلية»)، علاوة على ذلك فعندما يوجد طرف ثالث، ستمنعكِ كبرياؤكِ من تخزين أي شيء قديم ومهترئ. لكن لا تطلبي مساعدة شخص ممن يكدسون الأشياء أو من النوع العاطفي، ما لم تعتقدي أنه سيأخذ منكِ بعض الأشياء التي لا تريدينها في منزلك!

وبينما تحدد ما ينتمي إلى كومة الأشياء التي ستحتفظ بها، عليك أن تضع في اعتبارك مبدأ «باريتو» (الذي يعرف أيضًا بقاعدة الـ٨٠/٢٠). في هذا السياق تعني هذه القاعدة أننا نستخدم ٢٠ بالمائة من الأشياء لمدة ٨٠ بالمائة من الوقت. اقرأ هذا مجددًا، بحرص: نحن نستخدم ٢٠ بالمائة من الأشياء لمدة ٨٠ بالمائة من الوقت. يعني هذا أنك تستطيع العيش مُستخدمًا خُمس مقتنياتك الحالية دون أن تلحظ أي فارق. يا للعجب! سيكون الأمر أسهل مما ظننا! فإذا كنا نادرًا ما نستخدم غالبية أشيائنا، فلن تواجهنا مشكلة في الاحتفاظ فقط بالأشياء الأساسية. كل ما علينا فعله هو تحديد نسبة الـ٢٠ بالمائة الخاصة بنا، وسنكون على الطريق نحو عيش حياة تتسم بالبساطة.

١٤ كل شيء في مكانه

مكان لكل شيء، وكل شيء في مكانه. تذكر هذا الشعار، وأكثِر من تكراره، وقُله بصوت عالٍ، حتى وأنت نائم؛ فهو من أهم مبادئ الحياة التي تتسم بالبساطة. فعندما يكون هناك مكان مخصص لكل شيء تمتلكه (في الأحوال المثالية داخل درج أو خزانة أدراج أو حاوية)، لن تهيم الأشياء في منزلك وتتحول إلى فوضى. وفي ظل هذا النظام، يمكنك ببساطة رصد أي شيء لا ينتمي إلى مكانه، ومن ثَمَّ تخرجه من منزلك.

عند تعيين مكان لكل شيء، تذكر أين تستخدم هذا الشيء، وكم مرة تستخدمه. على المستوى العام، ينقسم منزلك إلى غرف، وهذه الغرف بدورها تتكون من مساحات أصغر مثل مساحة التنظيف، والتجهيز، والأكل داخل المطبخ، أو مساحة التلفزيون، والهوايات، والكمبيوتر في غرفة الأسِرة. ويعتمد المكان المثالي للشيء على المساحة التي تستخدمه فيها، وسهولة الوصول إليه عند الحاجة. هل الشيء محل النظر يُستخدَم يوميًّا، أم شهريًّا، أم مرة كل عام، أم أقل من ذلك؟ تحدد الإجابة ما إذا كان هذا الشيء ينتمي إلى الدائرة الداخلية أم الدائرة الخارجية أم التخزين العميق.

دائرتك الداخلية هي المساحة التي تضع فيها الأشياء التي تستخدمها بصورة متكررة ـ فرشاة أسنانك، الحاسب المحمول، أدوات المطبخ، ملابسك الداخلية ـ بحيث يسهل الوصول إليها. أنت ترغب في أن تكون قادرًا على الوصول إلى هذه الأشياء من دون الانحناء، أو الوقوف على أطراف الأصابع، أو المعاناة، أو تحريك أشياء أخرى من الطريق كي تحصل عليها. وهذا لا يجعل الوصول إليها سهلًا وحسب، بل يجعل إعادتها إلى أماكنها سهلة كذلك. هل تذكر مبدأ «باريتو»؟ حسنًا، إن دائرتك الداخلية ينبغي أن تضم الـ٢٠ بالمائة من الأشياء التي تستخدمها في ٨٠ بالمائة من الأوقات.

دائرتك الخارجية أصعب قليلًا في الوصول إليها، وينبغي قصرها على الأشياء التي لا تستخدمها بصورة متكررة. وهي تتضمن الأرفف العالية والمنخفضة، والخزانات التي ليست في متناولك، والخزانات المرتفعة، والمنطقة الواقعة أسفل الفراش. استخدم هذه المساحات في تخزين نُسخ احتياطية من أدوات التجميل وأدوات التنظيف، والملابس التي لا ترتديها كثيرًا، وورق وشرائط التغليف، والأواني الخاصة، وأجهزة الطهو، والأشياء العديدة الأخرى التي ليست جزءًا من روتينك اليومي. وثمة قاعدة عامة هي: إذا كان الشيء يُستخدم أقل من مرة أسبوعيًّا، لكنْ أكثر من مرة سنويًّا، فإن دائرتك الخارجية هي المكان المناسب له.

منطقة التخزين العميق توجد في المعتاد خارج المساحة التي تعيش فيها وتتضمن العليَّة والقبو والجراج. هذه هي المنطقة التي تحتفظ فيها بقِطَع الغيار، والزينة الموسمية، والمستندات والإقرارات الضريبية القديمة، والأشياء الأخرى التي تستخدمها مرة واحدة سنويًّا أو أقل من ذلك. ومع ذلك، لا تجعل منطقة التخزين العميق مأوى لكل شيء ليس له مكان في منزلك، وحاول الإبقاء عليها بسيطة. فإذا كنت لا تستخدم الشيء المعني على الإطلاق، ولم يكن هذا الشيء مستندًا ماليًّا أو قانونيًّا يجب الاحتفاظ به إلى الأبد، فعليك بالتخلص منه. أحيانًا يكون المكان المثالي للشيء هو منزل شخص آخر.

ضع في حسبانك أن عبارة «مكان لكل شيء» تنطبق على أغراض الزينة كذلك. وإذا كان الشيء له مكانة خاصة لديك حقًّا، فخصص مكانًا لائقًا وبارزًا لعرضه. فهو لا يستحق أن يُزاح جانبًا، ونمشي من حوله، ونبعده عن طريقنا، أو أن يقاتل من أجل مكان داخل كومة من الفوضى. وبالتأكيد لا يجب حشره داخل صندوق موضوع في القبو! فالمغزى من أغراض الزينة هو أن نكون قادرين على رؤيتها؛ لذا لو كنت تخزن أيًّا من هذه الأشياء (وغيرها من الأشياء الموسمية) بعيدًا عن نظرك، فقد حان الوقت للتساؤل عن سبب الاحتفاظ بها من الأساس.

وبمجرد أن تخصص مكانًا لكل شيء، لا تنسَ الجزء الثاني: أعِد دائمًا كل شيء إلى مكانه. فما جدوى تخصيص مكان لكل شيء لو كانت الأشياء مبعثرة في أرجاء المنزل؟ ولتحقيق هذا المأرب، من المفيد تسمية الأرفف والأدراج والصناديق حسب المحتويات الملائمة لها. حينئذٍ سيعلم الجميع تمامًا أين يضعون كل شيء بعد الانتهاء من استخدامه؛ وسيكون من الأقل ترجيحًا أن تعثر على نازعة السدادات الفلينية في درج الجوارب، أو على الدباسة وسط أدوات الخَبز.

عوِّد نفسك، وأفراد أسرتك، على إعادة الأشياء إلى أماكنها. فالمنزل الأنيق يعطي الفوضى أماكن أقل كي تختبئ فيها. علِّق ملابسك (أو ضعها في سلة الملابس) بعد ارتدائها، بدلًا من تركها في كومة على الأرض أو على كرسي. أعِد التوابل، والبهارات، وأدوات الطبخ إلى أماكنها، بدلًا من تركها متناثرة على طاولة المطبخ. احتفظ بالأحذية في مكانها المخصص، بدلًا من تركها مبعثرة في أنحاء المنزل. أعِد الكتب إلى أرففها، والمجلات إلى حاملها. وشجع الأطفال على التقاط ألعابهم وإعادتها إلى أماكنها عند الانتهاء من اللعب بها.

الفوضى كائن اجتماعي، لا يظل وحيدًا لفترة طويلة.

في الواقع، كلما كنتَ بصدد مغادرة إحدى الغرف، اجمع أي أشياء متناثرة وأعدها إلى أماكنها الصحيحة. هذه العادة البسيطة لا تستغرق إلا دقائق قليلة من يومك، لكنها تُحدِث فارقًا كبيرًا في منزلك. فالفوضى كائن اجتماعي، لا يظل وحيدًا لفترة طويلة. اسمح لبعض الأشياء بالبقاء متناثرة في أرجاء غرفة المعيشة، وستبدأ في التراكم، وسريعًا ما تجد لديك حفلًا صاخبًا منها! لكن إذا أُعيدَت الأشياء بصورة منتظمة إلى أماكنها، فلن تستقر الأشياء المتناثرة مطلقًا.

أعلم أن البعض منكم ممن لا يمتلكون أماكن ملائمة للتخزين سيعترضون على ذلك. فكيف تتوقعين منا أن نضع كل شيء في مكانه ونحن لا نمتلك أماكن كافية لتخزينه؟ لا تيأسوا؛ فأنتم المحظوظون! كلما زادت المساحة التي لدينا لوضع الأشياء، زاد عدد الأشياء التي نحتفظ بها؛ الأشياء التي لا نحتاجها على الدوام. إن خزانات الملابس الكبيرة والدواليب الإضافية من المؤكد أنها تستدعي قدرًا إضافيًّا من التحفيز كي ننظمها، لكن على الجانب الآخر، أنتم تحظون بفوائد المساحة الصغيرة. إن امتلاك مساحة صغيرة أمر إيجابي، وليس سلبيًّا، ويضعكم على الطريق الصحيح نحو عيش حياة تتسم بالبساطة.

١٥ إخلاء كل الأسطح

الأسطح الأفقية تجتذب الفوضى كما المغناطيس. فعند دخولك من الباب الأمامي لمنزلك ويداك مليئتان بالأشياء، من المؤكد أن تستقر هذه الأشياء على أول سطح متاح تقابله. إن امتدادها الكبير المستوي يُعدُّ بمنزلة دعوة لا تُقاوم للأشياء الشاردة، وكأن هذه الأسطح تتمتع بقوة جاذبية خاصة بها.

ألقِ نظرة على الأسطح الموجودة في منزلك. هل هناك أي شيء موضوع على طاولة السفرة بخلاف الأطباق والأدوات الفضية وربما قطعة الزينة الوسطى؟ هل طاولة القهوة خالية من الأشياء، عدا المشروبات أو المأكولات الخفيفة التي تتناولها؟ هل الطاولات الصغيرة المجاورة للأرائك والفراش خالية من أي شيء بخلاف المصابيح أو ربما جهاز التحكم عن بُعد؟ ماذا عن الفراش؟ هل تقتصر محتوياته على الملاءات، والبطاطين، والوسائد التي ستستخدمها الليلة؟ هل طاولة المطبخ خالية تمامًا، وجاهزة لتحضير وتقديم وجبتك التالية؟ ما مقدار المساحة التي تستطيع رؤيتها من سطح مكتبك؟

ما لم تكن بالفعل من المتمسكين بشدة بأسلوب الحياة القائم على البساطة (أو تجيد تنظيف وتنظيم منزلك إلى درجة استثنائية)، فعلى الأرجح أنت تعاني من مشكلة الأسطح بدرجة ما. ربما تكون المشكلة قاصرة على منطقة واحدة، مثل المكتب أو مكان العمل، أو ربما تؤثر على كل الطاولات والأنضاد الموجودة في منزلك. وربما تكون هذه الظاهرة حديثة، سببتها دفعة نشاط مفاجئ في أنشطة الأطفال الحرفية، أو كومة من الأشياء التي جلبتها من مكتبك إلى المنزل. من ناحية أخرى، ربما تكون هذه المشكلة منذ أسابيع، أو شهور، أو حتى سنوات.

الأسطح ليست مخصصة للتخزين.

ربما تتساءل: وما المشكلة في هذا الأمر؟ حسنًا، إذا لم تكن الأسطح خالية، فلن تكون لدينا مساحة لفعل أي شيء. فالأسطح الخالية مليئة بالإمكانيات والاحتمالات، وهي المكان الذي يحدث فيه السحر! فكر في كل الأشياء التي لا تستطيع فعلها عندما تكون الأسطح مكتظة بالأشياء: فلن تكون لدينا مساحة لتجهيز وجبة عشاء شهية، ولن يكون لدينا مكان للجلوس مع أفراد الأسرة والاستمتاع بالأمر، ولن تكون لدينا مساحة لكتابة فواتيرنا، أو أداء واجباتنا المنزلية، أو الاستمتاع بهواياتنا. وفي بعض الحالات، ربما حتى لا يكون لدينا مكان للاستلقاء في نهاية اليوم.

لا تخَف! كل ما نحتاجه للتغلب على اكتظاظ الأسطح هو التحلي بتوجه جديد وبالالتزام المتحمس بالمبدأ التالي: الأسطح ليست مخصصة للتخزين. بدلًا من ذلك فإن الأسطح مخصصة للأنشطة، وينبغي أن تظل خالية طوال الوقت. طبِّق هذا المبدأ التبسيطي وستسعد بالنتائج: فلن يبدو منزلك أكثر أناقة وتنظيمًا وهدوءًا وحسب، بل سيكون مفيدًا للغاية وأسهل كثيرًا في التنظيف.

ومن أجل تحقيق هذا الأمر، علينا تغيير الطريقة التي نفكر بها في الأسطح؛ وخاصة الطريقة التي نتصور بها خصائصها المادية. بحكم الطبيعة، تتسم الأسطح بأنها «دبقة»، فهي كبيرة، ومستوية، وملائمة للغاية كمكان تستقر فيه الأشياء. وبمجرد أن يستقر أحد الأشياء على سطح ما، فهو يميل إلى البقاء هناك لأيام، أو أسابيع، أو حتى شهور. وأحيانًا يستقر الشيء هناك لفترة طويلة، لدرجة

أننا لا نلاحظه من الأساس. فلقد اعتدنا وجوده، وصار جزءًا من المشهد العام. ثم ينضم له شيء آخر، وآخر. وقبل أن ندري بذلك نجد أن الأسطح لم تعد ملساء، وإنما صارت منطقة وعرة تتألف من أشياء «التصقت» بالأسطح.

بدلًا من ذلك نحن بحاجة إلى تصور أن الأسطح صارت «زلقة». فإذا كانت الأسطح ملساء كالجليد، أو مائلة بمقدار بضع درجات وحسب، فلن يظل أي شيء عليها لفترة طويلة من الزمن. سنكون قادرين على تأدية أعمالنا، ولكن أي شيء يتخلف عليها سينزلق على الفور. وإلى أن يخترع أحدهم مثل هذا السطح البسيط «السحري»، سيتعين علينا التظاهر بأن هذه هي طبيعة الأسطح. باختصار: كل شيء نضعه على الأسطح «الزلقة» سيغادر معنا عندما نخرج من الغرفة. فإذا وضعنا قدحًا على طاولة القهوة، أو كتابًا على الطاولة المجاورة للفراش، أو مشروعًا حرفيًّا على طاولة السفرة، فعلينا أن نأخذه معنا حين ننهض، وعلينا أن نشجع أفراد الأسرة الآخرين على القيام بالمِثل.

الاستثناء الوحيد هو تلك الأشياء التي يكون «مكانها» الطبيعي على ذلك السطح المعيَّن؛ مثل قطعة الزينة الوسطى والشمعدان الموضوعين على طاولة السفرة، أو مصباح القراءة الموضوع على الطاولة المجاورة للأريكة. هذا الإعفاء الخاص يسري كذلك على وحدة التحكم عن بُعد الموضوعة على طاولة القهوة، وبرطمان الكعك المحلى الموضوع على طاولة المطبخ، والمنبه الموضوع على الطاولة المجاورة للفراش. لكن إذا اخترت الاحتفاظ بهذه الأشياء على الطاولات من أجل أغراضها الوظيفية أو التزيينية، فاكتفِ بثلاثة أشياء دائمة على السطح الواحد وحسب. فهذا من شأنه أن يمنع الفوضى من التراكم في تلك المواضع.

وأخيرًا، لا تنسَ أكبر الأسطح قاطبة: الأرضية! تمثل الأرضية تحديًا خاصًّا، لأن مساحتها كبيرة للغاية. فعندما تكون الطاولات، والخزانات، والأدراج ممتلئة ـ أو عندما لا نشعر بالرغبة في وضع الأشياء في أماكنها ـ فإننا نميل إلى تكويمها على الأرضية. لا تستسلم لهذا الإغراء! ليست للأرضية حدود واضحة (فلا شيء سيقع من عليها)؛ لذا بمجرد أن تستقر الأشياء عليها، فإنها تميل إلى الانتشار والانتشار والانتشار. لقد رأيت منازل كانت الأرضيات فيها مغطاة بالأشياء بالكامل، فيما عدا ممر ضيق للسير فيه عبر الغرفة. كان بإمكانك التحرك بالكاد ـ ناهيك عن إنجاز أي شيء ذي إنتاجية ـ في مثل هذه البيئة. احتفظ بالأرضية من أجل حركة الأقدام والأثاث، ولا تضع عليها أي شيء آخر.

بعد أن بذلنا الجهد من أجل تخليص أسطحنا من الفوضى، سيكون لدينا حافز كبير للإبقاء عليها على هذه الصورة. فمن يريد تكرار كل ذلك العمل الشاق؟ والطريقة الأكثر فاعلية للحفاظ عليها هو التعود على القيام بمسح سريع لها؛ لذا قبل أن تغادر أي غرفة أو تطفئ الأنوار، قم بمسح بصري سريع للطاولات، والأنضاد، والأرضية. إذا لم تكن جميعها «ملساء» كما ينبغي أن تكون، فاقضِ بعض الدقائق في إخلائها من أي محتويات. هذا الفعل السريع والسهل سيلعب دورًا كبيرًا في الحفاظ على منزلك خاليًا من الفوضى. ضع هذه القاعدة في حسبانك: إذا كانت الغرفة خالية، فينبغي أن تكون الأسطح خالية بالمثل.

١٦ الوحدات

في هذا القسم سنتعلم أسلوبًا تنظيميًّا قيمًا لمكافحة الفوضى، والحفاظ على أشيائنا تحت السيطرة، ومساعدتنا في تحقيق أهدافنا متحرية البساطة. لقد حان وقت تنظيم أشيائنا على صورة «وحدات». إن مفهوم الوحدات مأخوذ من عملية تصميم النظم، وهو يعني بالأساس تقسيم أي منظومة معقدة إلى مكونات أصغر ذات مهام محددة. فبرنامج الكمبيوتر، مثلًا، قد يتكون من ملايين الأوامر. ومن أجل تتبع هذه الأوامر كلها، ينظمها المبرمجون على صورة وحدات؛ أي مجموعات من التعليمات ذات الصلة التي تؤدي مهمة معينة. وبهذه الطريقة يكون من الممكن «ترتيب» الأوامر بصورة أكثر كفاءة وتحريكها بصورة أسهل داخل البرنامج.

حسنًا، تُعدُّ منازلنا منظومات معقدة بدرجة كبيرة هي الأخرى، وبها الكثير من الأشياء التي يجب تخزينها وتتبعها. ومن الممكن بالتأكيد أن تستفيد من عملية تنظيم أكثر كفاءة للأشياء؛ لذا فلنأخذ مفهوم الوحدات هذا ونجربه معها. وبما يتوافق مع أغراضنا، سنقول إن الوحدة هي مجموعة من الأشياء ذات الصلة، والتي تؤدي مهمة معينة (مثل دفع الفواتير أو تزيين كعكة). ومن أجل إيجاد الوحدات، سنحتاج إلى جمع الأشياء ذات الوظائف المتشابهة معًا، والتخلص من الأشياء الزائدة، والحرص على سهولة الوصول إليها وتحريكها عند الحاجة. باختصار، سنحتاج إلى تجميع، وغربلة، واحتواء أشيائنا.

الخطوة الأولى هي جمع الأشياء. خزِّن كل الأشياء المتشابهة (أو ذات الصلة) معًا: أقراص الدي في دي، كابلات التمديد، مشابك الورق، أدوات الإسعافات الأولية، مواد الحرف والفنون اليدوية، المعدات، الصور، التوابل، وما إلى ذلك، لقد فهمت المقصود بالتأكيد. إن جمع الأشياء معًا يجعل العثور على الأشياء أسهل. وعندما تكون في حاجة إلى ضمادة، لن يتعيَّن عليك البحث في خزانة الحمَّام كلها، بل ستذهب مباشرة إلى وحدة الإسعافات الأولية. وعندما تريد مشاهدة فيلمك المفضل على قرص دي في دي، فلن تبحث على الأرفف، أو في غرف النوم، أو تزحف تحت الأريكة كي تجده، بل سيكون في انتظارك داخل الوحدة الخاصة بأقراص الدي في دي. وعندما تبحث عن مفك معيَّن كي تجري أحد الإصلاحات المنزلية، لن يتعيَّن عليك أن تجري رحلة بحث في القبو، بل ستذهب إلى وحدة الأدوات الملائمة وتأخذه منها.

والأهم من ذلك أن جمع الأشياء معًا سيمكِّنك من أن ترى مقدار ما تمتلكه من أشياء. فعندما تجمع كل أقلام الحبر الجاف البالغ عددها ثلاثة وستين قلمًا في مكان واحد، ستعلم أنك لست بحاجة إلى شراء قلم آخر. كما أنكِ لن تنفقي المال على شراء قرط جديد عندما تجدين أن لديكِ بالفعل خمسة عشر قرطًا. هذا الأسلوب مناسب على وجه الخصوص في منع تراكم مواد الحرف والفنون اليدوية، التي تبدو وكأنها تتكاثر بلا حساب إذا تُركت في أرجاء المنزل، وفي الواقع فإن تأثير رؤيتها مجتمعة معًا من الممكن أن يكون بمنزلة جرس تنبيه. («كيف بحق السماء اشتريت كل هذا الكم من خيوط الكروشيه؟») سيمنعك هذا من أن تشتري سهوًا نسخًا مكررة من أشياء لديك بالفعل في المنزل. كم مرة نفد لديك شيء ما، وبعد أن اشتريته وجدت أن نسخة منه موجودة لديك بالفعل؟ إن القدرة على التحقق سريعًا من الوحدة الملائمة يمكن أن تمنع الكثير من الفوضى والنفقات.

بعد ذلك تأتي المهمة التي ينتظرها كل الأشخاص التواقين إلى البساطة: فبمجرد أن تجمع الأشياء معًا، يحين وقت غربلتها. في أثناء القيام بعملية الجمع، من المؤكد أن تصادف بعض الأشياء المكررة؛ لذا قلل عددها إلى العدد الذي تستخدمه الآن ومن المعقول أن تستخدمه مستقبلًا. قليلون منا هم من سيحتاجون إلى أربطة رسغ وعصي تناول طعام وعلب كبريت مخزنة في أدراج المتفرقات؛ لذا تخلص منها، واستعِد المساحة من جديد. فلماذا تحتفظ بثلاثة وستين قلمًا رغم أن عشرة أقلام تكفي وزيادة؟ ما المقدار الذي تستطيع أن تكتبه باستخدام القلم الواحد على أي حال؟ فكر في الوقت المستغرق في استهلاك القلم الواحد: إذا استمر القلم الواحد ستة أشهر، فهكذا يكون لديك مخزون يكفيك لمدة ثلاثين عامًا؛ وأغلب الأقلام ستكون قد جفت قبل أن تمس أي ورقة. استعرض مقتنياتك، واحتفظ بالأشياء المفضلة لديك فقط. وطبق المبدأ نفسه على الجوارب، والقمصان قصيرة الأكمام، وأقداح القهوة، والحاويات البلاستيكية، ومناشف اليد، وأي شيء آخر يوجد منه عدد وفير.

وأخيرًا، بمجرد أن تجري عمليتَي التجميع والغربلة، ستحتاج إلى وضع الأشياء في حاويات، وهذا سيمنعها من الانتشار في أرجاء المنزل مجددًا. من الممكن أن تكون الحاوية عبارة عن درج، أو رف، أو صندوق، أو سلة تخزين بلاستيكية، أو حاوية بلاستيكية ذات سحَّاب، أو أي شيء مناسب لحجم وكمية المحتويات. أفضل الحاويات الشفافة؛ لأن بإمكانك أن ترى ما بداخلها دون فتحها. وإذا كنت تستخدم حاوية غير شفافة، فضع عليها ملصقًا أو استخدم كودًا لونيًّا من أجل التعرف عليها بسهولة.

جمع الأشياء معًا سيمكنك من أن ترى مقدار ما تمتلكه من أشياء.

إن فائدة استخدام حاويات مادية تتمثل في قابليتها للحركة. افترضي أنكِ كنتِ تشاهدين فيلمًا مع أسرتكِ وأحببتِ القيام ببعض أشغال الكروشيه. كل ما عليكِ فعله هو إخراج وحدة أشغال الإبرة من مكانها وستكونين مستعدة. وعندما تنتهين، لن تنتابكِ الرغبة في ترك أدواتكِ على طاولة القهوة، بل ستعيدينها إلى الحاوية وتقومين بعملية تنظيم فورية. وإذا كنتِ تفتقرين إلى مساحة مخصصة في مكتبكِ، فاحتفظي بدفتر شيكاتك وآلتكِ الحاسبة وأقلامكِ وغير ذلك من الأدوات في وحدة مكتبية؛ وضعيها في غرفة السفرة أو المطبخ أو أي مساحة أخرى وأخرجيها حين يحين وقت دفع الفواتير. علِّمي أطفالكِ أن يفعلوا الشيء نفسه بألعابهم، وكتبهم، وأسطوانات الألعاب الإلكترونية، وستجدين أنك تقضين وقتًا أقل في التقاط الأشياء في نهاية اليوم.

أحب التشديد على أهمية القيام بعمليتَي الجمع والغربلة قبل وضع الأشياء في حاويات. ففي كثير من الأحيان حين تراودنا الرغبة في التبسيط، نهرع إلى أقرب متجر يبيع أدوات التخزين ونجلب العديد من الحاويات الجميلة. نحن نظن أننا عن طريق وضع أشيائنا في صناديق صغيرة سنخلق بهذا إحساس النظام والسكينة. لكن إذا لم نفصل أولًا الغث عن السمين، فسندور في دوائر مفرغة. ربما تجعل الحاويات منزلنا يبدو أكثر تنظيمًا، لكنها لن تخدم أي هدف بخلاف إخفاء أشيائنا غير المرغوب فيها. وبدلًا من إضفاء البساطة على منازلنا (وحياتنا)، فنحن نعيد ترتيب الفوضى وحسب.

بدلًا من ذلك، عليك بالتخلص من أكبر كم من الفوضى قبل أن تضع أي شيء في صندوق. قلِّل أعداد كل شيء إلى الحد الضروري أولًا، وبعد ذلك اعثر على طريقة مناسبة لتخزينها. إن تحري البساطة يعني القيام بما هو أكثر من ترتيب وتنظيم منازلنا. وعن طريق استخدام الوحدات، نحن نؤسس نظامًا يتخلص من الأشياء الفائضة ويحضنا على عدم شراء المزيد منها، وبهذا يجعل مقتنياتنا مساوية لاحتياجاتنا، وبعد ذلك نضعها في حاوية لتخزينها.

١٧ الحدود

يعني عيشُ حياة تتسم بالبساطة السيطرةَ على مقتنياتنا، والطريقة الأكثر فاعلية لتحقيق ذلك هي إرساء الحدود. حسنًا، يمكنني أن أسمعك تقول: «مهلًا، انتظري لحظة! حدود؟ لم نتفق على هذا. لا أريد أن أشعر بالحرمان من أي شيء…». لا داعي للقلق؛ فالحدود ستُفرَض على أشيائك، وليس عليك أنت! وهي تساعدك في أن تكون لك اليد العليا على أشيائك، حتى تتمتع بمزيد من السيطرة، والتحكم، والمساحة. فالحدود تعمل لصالحك، وليس ضدك.

لنستخدم الكتب كمثال: كلنا نعرف كيف يمكن للكتب أن تتراكم سريعًا. فنحن نشتري كتابًا، ونقرأه، وبصورة ما يستحق الكتاب مكانًا دائمًا في مجموعتنا، بصرف النظر عما إذا كنا قد أحببناه أم لا، أو ما إذا كنا ننوي أن نفتحه مجددًا. فنحن نفكر أننا دفعنا قدرًا من المال مقابله، وكرسنا الوقت والجهد لقراءته؛ لذا ربما يجدر بنا عرضه أيضًا. وأحيانًا نحتفظ بكتاب ضخم فقط كي نثبت أننا قرأناه. (حان وقت الاعتراف: من منكم يضع رواية «الحرب والسلام» على رف الكتب في منزله؟)، بدلًا من ذلك عليك بوضع حدود لمجموعة عناوينك المفضلة، وتخلص من البقية: بحيث تتبرع بها إلى مكتبتك المحلية أو تمنحها إلى أصدقائك أو أفراد عائلتك.

تروض الحدود أيضًا الأدوات دائمة التكاثر الخاصة بالأعمال اليدوية والهوايات. وسواء أكنتِ تحبين أشغال الخرز أو الكروشيه أو تحبين الاحتفاظ بسجلات القصاصات، أو كنت تحب بناء النماذج أو الأشغال الخشبية أو صنع الصابون، فعليكم الحد من المواد الخام بحيث تقتصر على سلة تخزين واحدة. وحين تفيض الأشياء منها، استخدموا بعضًا من المواد القديمة بدلًا من شراء شيء جديد؛ فهذا تحفيز عظيم للانتهاء من المشروعات التي بدأتموها. ولا يقلل هذا من الفوضى وحسب، وإنما يُعدُّ وسيلة تذكير واقعية كذلك: فهل تستمتع بالحِرَف بقدر استمتاعك بجمع المواد الخاصة بها؟ إذا كانت الإجابة لا، فينبغي عليك إعادة التفكير في هوايتك، وإذا كانت الإجابة نعم فحينئذٍ لن تكون لديك مشكلة في استهلاك كل تلك المواد.

قد تظن في البداية أن «الحدود» ستكون خانقة، لكنْ سريعًا ما ستكتشف أنها تحررك تمامًا!

من الممكن تطبيق الحدود على كل شيء، بل في الواقع ينبغي ذلك. استمتع بوضع الحدود على أشيائك: فمثلًا ألزم نفسك بوضع كل أقراص الدي في دي على الرف المخصص لها، وبوضع ستراتك في الجزء المخصص لها بخزانة الملابس، وبوضع كل مساحيق التجميل في علبة مستحضرات واحدة. ضع حدًّا لعدد الأحذية، والجوارب، والشموع، والمقاعد، والملاءات، والأواني، وألواح التقطيع، والمقتنيات التي تمتلكها. وضع حدًّا لعدد اشتراكات المجلات وعدد الأشياء الموضوعة على طاولة القهوة. واحرص على أن تقتصر زينة العطلات على صندوق واحد، ومعداتك الرياضية على ركن واحد من الجراج. وضع حدًّا لعدد الأطباق والكؤوس وأدوات المائدة، يتناسب مع حجم أسرتك، واكتفِ بأدوات العناية بالحدائق الكافية وحسب للاعتناء بحديقة منزلك.

فيما مضى، كانت الحدود تفرضها عوامل خارجية: أبرزها السعر وإتاحة السلع. فقد كانت الأشياء تُصنَع يدويًّا في المعتاد وتوزَّع محليًّا؛ وهو ما جعلها أكثر ندرة وأعلى تكلفة (نسبةً إلى الدخل) مما عليها الحال في الوقت الحاضر. لقد كان من السهل بناء أسلوب حياة يتسم بالبساطة منذ مائة عام؛ إذ كان من الصعب الحصول على الضروريات، ناهيك عن الكماليات. أما اليوم، فيمكننا الذهاب إلى المتجر المحلي وشراء أي شيء نريده، فقد جعل الإنتاج الشامل والتوزيع العالمي السلع الاستهلاكية رخيصة، ومتاحة على نطاق واسع، وسهلة الاقتناء. بالطبع هذا أمر مريح، لكن كما تعلم البعض، فمن الممكن أن تنقلب الميزة إلى عيب خطير. وإذا لم نحد من استهلاكنا، فقد تنتهي بنا الحال بالغرق في مقتنياتنا!

إن وضع الحدود لا يساعدك أنت وحسب، بل إنه يسهِّل أيضًا على أفراد الأسرة الآخرين اتباع أسلوب حياة يتسم بالبساطة. وضح لأفراد أسرتك أن الأشياء يجب أن تتوافق مع المساحة المخصصة لها، وأنه عندما تزيد الأشياء عن هذه المساحة، يكون من الضروري تقليلها. ضع حدًّا لعدد ألعاب أطفالك يتمثل في سلة تخزين واحدة أو سلتين، وحدًّا لملابس أطفالك المراهقين يتمثل في مساحة خزانة ملابسهم. سيستفيدون كثيرًا من هذا التوجيه ويكتسبون عادات قيمة تفيدهم لاحقًا في حياتهم. وعلى أقل تقدير، ليكن الحد الخاص بمقتنيات كل شخص هو مساحة غرفته الخاصة؛ سواء أكانت غرفة نوم الأطفال، أم غرفة اللعب، أم مكتب شريك الحياة، أم غرفة الهوايات، أم المشغل. بهذه الطريقة ستمنع خروج الأشياء إلى المساحة الخاصة بالأسرة.

بطبيعة الحال، الحد الأقصى لمقتنياتك يفرضه حجم منزلك، الذي ربما تقرِّر ذات يوم، بوصفك ممن ينشدون البساطة، تقليلَه. إن الأشياء تتمدد بحيث تملأ المساحة المتاحة (أنا واثقة من أن ثمة معادلة فيزيائية تؤكد هذا الأمر). وتقييد تلك المساحة يعني وجود أشياء أقل، وفوضى أقل، وهموم أقل، وتوتر أقل. وإذا كنت لا تمتلك منزلًا كبيرًا فلن تكون لديك أشياء كثيرة تملأ هذه المساحة. تخيل أنك انتقلت من شقة صغيرة إلى منزل به عليَّة، وقبو، وجراج يتسع لسيارتين؛ لا شك أن مساحات التخزين هذه ستمتلئ، فقط لأنها متاحة. فإذا توقَّفت عن استخدام دراجة التمرينات في شقتك الصغيرة، فمن المرجح أن تتخلص منها، لكن إذا كنت تمتلك منزلًا كبيرًا، فمن المؤكد أنه سينتهي بها المطاف إلى القبو. فالمساحات الأصغر تفرض حدًّا طبيعيًّا على عدد الأشياء التي يمكنك أن تمتلكها؛ وهو ما يسهِّل عليك كثيرًا اتباع أسلوب حياة يتسم بالبساطة.

قد تظن في البداية أن الحدود ستكون خانقة، لكنْ سريعًا ما ستكتشف أنها تحررك تمامًا! وفي ثقافتنا التي عودتنا على الرغبة في المزيد، وشراء المزيد، وفعل المزيد، ستكون الحدود مصدر راحة كبيرة لك. وفي الواقع، بمجرد أن تكتشف متعة وضع الحدود، ستتحمس لتطبيقها على أجزاء أخرى من حياتك. فوضع الحدود للالتزامات والأنشطة من الممكن أن يؤدي إلى أسلوب حياة أقل إنهاكًا ويحرر الكثير من الوقت القيم لك. كما أن فرض حدود على نفقاتك سيخفض فواتير بطاقات ائتمانك ويزيد حسابك البنكي. وفرض حدود على تناول الطعام المعالَج والدهني والغني بالسكريات يمكن أن يقلل محيط خصرك ويحسن صحتك. إن الاحتمالات في الحقيقة بلا حدود!

١٨ إذا دخل شيء، خرج شيء آخر

أحيانًا نتخلص من الفوضى، ثم نكرر العملية مرة تلو الأخرى، لكن حين ننظر إلى منازلنا لا نرى أي تقدم متحقق. نحن نعجز عن فهم الأمر؛ فلقد ملأنا أكياس القمامة كي نضعها على الرصيف، وملأنا صندوق السيارة بالأشياء التي سنتبرع بها إلى جهة خيرية، وملأنا الصناديق التي سنعطيها إلى أصهارنا. ومع ذلك يبدو أنه لا يزال لدينا نفس مقدار الأشياء في خزاناتنا وأدراجنا وأقبيتنا. فنحن نعمل بجد، لكننا لا نرى النتائج. ما المشكلة؟

فكر في منزلك وفي كل الأشياء الموجودة فيه وكأنه دلو مليء بالمياه. التخلص من الفوضى يشبه حفر ثقب في قاع الدلو؛ وهو ما يسبب إفراغ الدلو ببطء، قطرة تلو الأخرى، بينما تتخلص من الأشياء غير المرغوب فيها في منزلك. عظيم، هذا يبدو تقدمًا! وما دمت تواصل العمل الجيد، فمن المفترض أن يواصل مستوى الأشياء في الانخفاض.

لكن إليك الخدعة: لن ينخفض مستوى الماء إلا إذا توقفت عن صب الماء من الأعلى، فكل شيء يدخل إلى منزلك هو بمنزلة تيار متدفق إلى الدلو؛ لذا إذا كنت لا تزال تتسوق، وتشتري الأشياء، وتجلب إلى المنزل الهدايا المجانية من مؤتمرات العمل، فلن تفيدك النقاط المتساقطة من قاع الدلو كثيرًا. فلن يفرغ الدلو مطلقًا، بل ربما يفيض!

يمكنك أن تحل هذه المشكلة إذا اتبعت قاعدة بسيطة: إذا دخل شيء، خرج شيء آخر. فكل مرة يدخل فيها شيء جديد إلى منزلك، يجب أن يغادره شيء آخر شبيه به. ومقابل كل نقطة تدخل إلى الدلو، يجب أن تخرج نقطة أخرى منه.

تكون قاعدة «إذا دخل شيء، خرج شيء آخر» في أقصى صورها فاعلية عند تطبيقها على الأشياء المتشابهة. فإذا دخل قميص جديد إلى خزانة ملابسك، فيجب أن يخرج قميص قديم منها. وإذا انضم كتاب جديد إلى مجموعتك، فيجب أن يغادر كتاب قديم ذلك الرف. وإذا اشتريت مجموعة جديدة من الأطباق، فيجب أن تتخلص من مجموعة الأطباق القديمة. يمكنك خلط الأمر قليلًا كي تعيد التوازن إلى مقتنياتك. على سبيل المثال، إذا كان لديك عدد أكبر مما ينبغي من السراويل وعدد قليل من القمصان، تخلص من سروالين مقابل كل قميص جديد تشتريه. لكنْ تحلَّ بالإنصاف: فالتخلص من جورب مقابل معطف، أو مبادلة دبوس ورق بمقعد مكتب لن يكون منصفًا!

في كثير من الأحيان عندما نشتري شيئًا جديدًا، نحتفظ بالشيء الذي من المفترض أن يحل محله. إليك الطريقة التي يسير بها الأمر: نرصد شيئًا داخل المنزل لم يعد يروق لنا؛ ربما لأن موضته صارت قديمة، أو لأنه متداع، أو فقط لأنه لا يفي باحتياجاتنا؛ لذا نشرع في التسوق، ونحن متحمسون للتخلص من النسخةً القديمة لصالح النسخة الأفضل، الأجمل، الأكثر سطوعًا، والأكثر تقدمًا من الناحية التكنولوجية. نُجري أبحاثنا، ونقارن الأسعار، ونقرأ المراجعات، وأخيرًا نقوم بالشراء. بعد ذلك يحدث أمر غريب: فعندما نأتي بالنموذج الجديد إلى المنزل، لا يبدو الشيء القديم بالسوء الذي ظنناه. ورغم أننا حكمنا عليه أنه ليس جيدًا بما يكفي للاستخدام، فهو يبدو أفضل من أن يُلقى خارجًا. نبدأ في تخيل كل السيناريوهات (مهما كانت مستبعدة) التي ربما نحتاج

فيها هذا الشيء. (كما لو كنا نتوقع أن البديل الجديد الأحدث سيتوقف عن العمل في اليوم التالي). وقبل أن ندري، يستكين الشيء القديم داخل القبو أو العلية، تحسبًا للحظة التي نحتاجه فيها.

كل مرة يدخل فيها شيء جديد إلى منزلك، يجب أن يغادره شيء آخر شبيه به.

تساعدك استراتيجية «إذا دخل شيء، خرج شيء آخر» على التخلص من الأشياء التي لا تريدها، بدلًا من أن تظل موجودة داخل منزلك؛ لذا بمجرد أن يدخل الطراز الجديد منزلك، ودِّع الطراز القديم. لا وجود لجانب سحري في هذا النظام، لكنه يتطلب انضباطًا. يمكنني أن أخبرك من واقع التجربة أن من المغري الغش وأن تعِد نفسك بأنك ستتخلص من شيء معين لاحقًا. فأنت متشوق جدًّا لارتداء الكنزة الجديدة أو استخدام الجهاز الجديد لدرجة أنك لا تشعر بالرغبة في العثور على شيء مناسب تتخلص منه في المقابل. ومع ذلك، استجمع قواك التي تعينك على التحلي بالبساطة، والتزم بقاعدة «شيء يخرج» قبل أن تفتح الشيء الجديد «الذي دخل»، أو تعلقه أو تستخدمه؛ لأنك إذا لم تفعل هذا على الفور، فعلى الأرجح لن تفعله مطلقًا. لقد وصل بي الأمر إلى حد الاحتفاظ بأشياء جديدة، في أكياسها، في صندوق سيارتي إلى أن أتمكن من التخلص من شيء مقابلها.

حين تبدأ في عملية التخلص من الفوضى، ستجد أن استراتيجية «إذا دخل شيء، خرج شيء آخر» تُعدُّ بديلًا مؤقتًا رائعًا. فهي تقلل عدد المقتنيات وتُبقيك متحركًا في الاتجاه الصحيح. فلا شيء أكثر تثبيطًا للهمة من العمل على التخلص من عشرة أشياء - والتوجع من القرارات واستجماع القوة للتخلي عنها - فقط لكي تكتشف أنك راكمت اثني عشر شيئًا جديدًا في غضون ذلك الوقت. ومن شأن اتباع هذا المبدأ أن يمنع مثل هذا السيناريو؛ لذا من اللحظة التي تلتزم فيها به، يدخل منزلك في حالة ثابتة من حيث عدد الأشياء التي يحتوي عليها: وما دمت التزمت بهذا البرنامج، فلن تقتني أشياء أكثر مما تمتلك بالفعل في تلك اللحظة.

والأفضل من هذا أنك ما دمت تواصل التخلص من المقتنيات، فسترى انخفاضًا ملحوظًا في مستوى الأشياء التي تمتلكها. فنظرًا لأنك «أغلقت الصنبور»، سيكون لهذه القطرات المتسربة من قاع الدلو تأثير ملحوظ (ومُرضٍ). وبالطبع، كلما تخلصت من المزيد من الأشياء، صارت النتائج أكثر إشباعًا، وهكذا في الفصل التالي سنحول هذه القطرات إلى تيار ثابت متدفق.

١٩ الاختزال

في الفصل السابق تعلمنا كيف نصل بمقتنياتنا إلى حالة ثابتة عن طريق معادلة أثر كل شيء يدخل منزلنا بإخراج شيء آخر منه. رائع! الآن لم يعد علينا القلق بشأن التقدم خطوة ثم التراجع خطوتين. فمع تطبيق هذا النظام، كل شيء نتخلص منه سيقربنا بدرجة أكبر من مأربنا المتمثل في عيش حياة تتسم بالبساطة.

لكن من أجل تحقيق التقدم حقًّا، نحن بحاجة إلى الارتقاء بجهود التخلص من الأشياء غير الضرورية إلى مستوى أعلى. فالبساطة ليست قاصرة فقط على التخلص من بعض الأشياء ثم التوقف. بل على العكس! فهذه العملية مصممة كي تساعدنا في الوصول إلى الهدف النهائي للحياة البسيطة: أن نمتلك ما يكفي وحسب للوفاء باحتياجاتنا، ولا شيء أكثر من هذا. ومن ثَمَّ، حين يتعلق الأمر بالأشياء الموجودة في غرفنا، وخزاناتنا، وأدراجنا، ستكون لدينا مهمة واحدة: الاختزال.

في الأحوال المثالية، نحن نريد أن نختزل مقتنياتنا وصولًا إلى الضروريات الأساسية وحسب. لكن قبل أن تقلق من الاضطرار إلى العيش في خيمة أو النوم على الأرضية، دعني أوضح لك ما أعني. يختلف معنى الضروريات الأساسية باختلاف الأشخاص. فالشخص الذي يعيش حياة تتسم بالبساطة ويسكن في قاربه الشراعي ربما يكون قادرًا على الوفاء باحتياجات الطهو عن طريق موقد واحد وحسب. في المقابل فإن مَن يمتلكون مطابخ كاملة ربما يرون أن الميكروويف، وصواني البيتزا، وجهاز تحضير الأرز أشياء لا غنى عنها. في الوقت عينه فإن معدات الغطس التي يراها ذلك الشخص ضرورة أساسية من المرجح أن تعتبر شيئًا لا لزوم له في منازلنا.

تعتمد الضروريات الشخصية على طيف عريض من العوامل؛ مثل العمر، والنوع، والمهنة، والهوايات، والمناخ، والثقافة، والعائلات، والأقران. فمعتنقو البساطة الذين يعملون في وظائف مهنية قد يجدون سترات العمل والأحذية الرسمية أمرًا ضروريًّا، بينما أولئك الذين يعملون من المنزل يستطيعون الاكتفاء بخزانات ملابس أصغر. والآباء ذوو الأطفال صغار السن ستكون لديهم قائمة ضروريات مختلفة عن الشخص الأعزب الذي يعيش وحده. كما ستكون لمحبي القراءة ضروريات تختلف عن عشاق الرياضة، وستكون للطلاب ضروريات تختلف عن المتقاعدين، وستكون الضروريات مختلفة لدى الرجال عنها لدى النساء.

لهذا السبب لا توجد قائمة أساسية تحدد ما يجب أن يوجد في منزل الشخص الراغب في عيش حياة تتسم بالبساطة. بل في الواقع، وخلافًا للمعتقد السائد، لا يوجد حتى رقم سحري. فلا يهم إذا كنت تمتلك خمسين أو خمسمائة أو خمسة آلاف شيء؛ بل ما يهم هو ما إذا كنت تمتلك ما يكفيك (وليس أكثر مما تحتاج) أم لا. وعليك أن تحدد قائمة الضروريات الأساسية الخاصة بك، ثم تختزل أشياءك بحيث تتوافق معها.

هذه الخطوة، إذن، معنية بتقليل مقتنياتنا وصولًا إلى المستويات الشخصية «المثالية». وكلما أمسكنا بأحد الأشياء، علينا التوقف والتفكير فيما إذا كنا بحاجة إليه حقًّا؛ أو أن بإمكاننا العيش من دونه. وعندما نكتشف أن لدينا أشياء متعددة، علينا التخلص فورًا من الفائض منها. وحين نخرج صندوقًا يحوي أشياء لا تُستخدَم، علينا التفكير بجدية في التخلص من كل محتوياته. والخبر السار

هنا هو أننا بينما نتقدم في رحلتنا نحو البساطة، فإن عدد «الضروريات» سينخفض ببطء ولكن على نحو مؤكد.

عليك أن تحدد قائمة الضروريات الأساسية الخاصة بك، ثم تختزل أشياءك بحيث تتوافق معها.

وبالإضافة إلى التخلص وحسب من أشيائنا الزائدة، يمكننا أيضًا اختزال مقتنياتنا بواسطة أساليب أكثر إبداعًا، مثل اختيار الأغراض متعددة الوظائف بدلًا من الأغراض ذات الاستخدام الواحد. فالأريكة التي تتحول إلى فراش تلغي الحاجة إلى وجود فراش إضافي للضيوف. والطابعة المزودة بماسح ضوئي تعني الاستغناء عن أحد الأجهزة المكتبية. والهاتف الذكي يمكن أن يؤدي عمل التقويم، وساعة اليد، والآلة الحاسبة، ودفتر المواعيد، وغير ذلك الكثير. فهدفنا يتمثل في إنجاز أكبر عدد من المهام بأقل عدد من الأشياء.

على النحو ذاته، ينبغي أن نفضل الأشياء ذات الاستخدامات العامة عن تلك التي لها استخدامات متخصصة وحسب. فالمقلاة الكبيرة يمكن أن تؤدي وظيفة عدد من أدوات الطهو المتخصصة يملأ خزانة كاملة. ويمكن استخدام حذاء أسود كلاسيكي بحيث يتوافق مع ملابس العمل والملابس العادية ويؤدي وظيفة مزدوجة، مقارنة بالحذاء الفوشيا ذي الكعب العالي الذي لا يتوافق مع أي شيء. ومن الممكن لمنظف متعدد الأغراض أن يبقي منزلنا لامعًا، بحيث يحل محل منظفات الأحواض، والبانيو، والمرايا، والأسطح.

لكن بينما نعمل على اختزال مقتنياتنا، ستوقفنا بعض الأشياء، وفي كثير من الأحيان تكون هذه الأشياء ذات طبيعة عاطفية. فالأشياء التي تحمل ذكريات يكون من الصعب الافتراق عنها. لكن لا تقلق؛ فنحن الراغبون في عيش حياة تتسم بالبساطة لدينا طرقنا الخاصة في التعامل معها أيضًا. فإذا ورثت مجموعة من مقتنيات شخص عزيز عليك (أو حتى منزلًا كاملًا)، لا تشعر بأنك ملزم بالحفاظ على كل شيء. فمن الممكن لشيء واحد خاص أو شيئين أن يحفظا الذكرى تمامًا كما تفعل المجموعة الكاملة. والأمر عينه ينطبق على صناديق التذكارات التي تعود إلى أيام المدرسة، أو الزفاف، أو مولد طفل، أو السفر، أو ما شابه. اختر شيئًا واحدًا للاحتفاظ به كذكرى تخلد الحدث أو التجربة. وضع في اعتبارك الحجم وسهولة النقل كذلك، واختر أن تكرم ذكرى جدك بأن تحتفظ بساعة الجيب الخاصة به بدلًا من البيانو.

طبِّق الاستراتيجية عينها على مجموعات الأشياء التي ترثها: فبدلًا من الاحتفاظ بطقم الأطباق الخزفية الخاص بجدتك، والذي يكفي اثني عشر شخصًا، اختر طبقًا واحدًا وضعه في مكان بارز تكريمًا لذكراها. وبالمثل، التقط صورًا للأشياء ثم تخلص منها، فالصور تحفظ الذكريات من دون أن تشغل أي مساحة. كما أنه يسهل الوصول إليها والاستمتاع بها مقارنة بالأشياء المخزنة بعيدًا.

وأخيرًا، يمكننا اختزال مقتنياتنا عن طريق رقمنتها. فمن الممكن اختزال مجموعات كاملة من الأشياء ـ كالموسيقى، والأفلام، والصور، وألعاب الفيديو، والكتب ـ إلى صيغة إلكترونية رقمية. إننا نعيش في وقت رائع لمن ينشدون حياة البساطة.

إذا كنت تعتنق مبدأ البساطة من قلبك، فستجد نفسك تبحث على الدوام عن طرق لاختزال أشيائك. تحلَّ بالإبداع. وضع لنفسك هدفًا يتمثل في إنجاز المزيد من الأمور بعدد أقل من الأشياء، واستمتع

باستكشاف كل الاحتمالات. وربما تندهش مما يمكنك العيش من دونه!

٢٠ الصيانة اليومية

بمجرد الانتهاء من خطوات الطريقة التبسيطية ـ البدء من الصفر، والتخلص من الأشياء أو الاحتفاظ بها أو نقلها، والحرص على وجود سبب لكل شيء نمتلكه، والعثور على مكان لكل شيء ووضع كل شيء في مكانه، وإخلاء كل الأسطح، وتنظيم أشيائنا داخل وحدات تخزينية، وفرض الحدود على مقتنياتنا، واتباع قاعدة «إذا دخل شيء، خرج شيء آخر»، واختزال أشيائنا ـ لا يمكننا وحسب التوقف والعودة إلى ممارساتنا القديمة المعتادة. حاشا وكلا! بل نحن بحاجة إلى الحفاظ على كل شيء كما هو عن طريق القيام بعملية صيانة يومية.

إن عيش حياة البساطة يُعدُّ تغييرًا في أسلوب الحياة. فلا يمكننا وحسب التخلص من كل مقتنياتنا الزائدة في جلسة واحدة مستفيضة للتخلص من الفوضى ثم نعلن أننا انتهينا من المهمة إلى الأبد. فإذا حدث هذا فمن المرجح أن نعاني من تأثير الارتداد ومن تراكم الفوضى من جديد. بدلًا من ذلك نحن بحاجة إلى تغيير توجهاتنا الأساسية (ولهذا السبب قمنا بكل تلك التدريبات الذهنية) واكتساب عادات جديدة (ولهذا السبب تعلمنا الطريقة التبسيطية). ويجب ألا نتعامل مع عيش حياة البساطة على أنه نشاط نقوم به مرة واحدة وحسب، بل كتغيير شامل في أسلوب الحياة.

وأهم ما في الأمر أن علينا الاستمرار في مراقبة ما يدخل منازلنا بعين لا تغفل. أتتذكر كيف ناقشنا التحلي بعقلية الحارس اليقظ؟ فمن أجل الحفاظ على أسلوب حياتنا الذي يتسم بالبساطة، لا يمكننا أن نسمح مطلقًا لأنفسنا بالتخلي عن حذرنا، إذ إن الأمور تخرج عن السيطرة سريعًا إذا منحناها الفرصة. لحسن الحظ هذه المهمة أسهل مما تبدو، وسريعًا ستصير طبيعة ثانية لك. فعلينا ببساطة إرساء عمليات روتينية للتعامل مع الأشياء الواردة ـ كالبريد، والكتالوجات، والهدايا، والتذكارات ـ والالتزام بها. ومن شأن وضع صناديق لإعادة التدوير وللتبرعات بالقرب من الباب الأمامي للمنزل، مثلًا، أن تحدث تأثيرًا كبيرًا؛ إذ ستمنع تراكم أطنان من الأشياء بأقل قدر من الجهد.

لكنْ أحيانًا نشعر وكأننا على الدوام في موقف الدفاع؛ بحيث نحاول وحدنا منع طوفان الأشياء الذي يهدد منزلنا. غير أن بإمكانك أن تضع نفسك في موقف الهجوم أيضًا: عن طريق إلغاء الاشتراك في القوائم البريدية، والمجلات، واختيار عدم تلقي هدايا، وأن يكون معروفًا عنك عمومًا أنك تتبع أسلوب حياة يتسم بالبساطة. والنقطة الأخيرة أكثر أهمية مما تتخيل: لأنه حين يرى الأصدقاء والأقرباء حسنو النيات غرفَ منزلك «الخاوية»، ربما يسيئون فهم افتقارك إلى الأشياء ويظنون أنك في حالة احتياج لها. وفي أفضل الحالات سيمطرونك بهدايا غير مرغوب فيها، وفي أسوئها ستتلقى أشياءهم الزائدة عن الحاجة.

بالإضافة إلى مراقبة بابك الأمامي، راقب بحرص الأماكن المعتادة لتراكم الفوضى. كما تعلم، الفوضى تجلب الفوضى. وبمجرد أن تترك شيئًا واحدًا في غير موضعه لبعض الوقت، فإنه سيجتذب أشياء أخرى إلى جواره. لا تسمح لهذا الحفل بأن يبدأ! فمن السهل أن تتخلص من ضيف واحد غير مرغوب فيه عن أن تتخلص من مجموعة كاملة. وفي الحقيقة، إذا لم تتصرف مع أول بادرة على تراكم الفوضى، فسيصير رادارك مشوشًا بصورة ما. فكر في الأمر: هناك فارق كبير بين السطح الخالي تمامًا والسطح الذي يوجد عليه شيء لا ينتمي إلى هذا المكان. يكون هذا الشيء واضحًا تمام الوضوح. ومع ذلك، فإن التناقض بين سطح عليه شيء في غير موضعه وسطح آخر

عليه شيئان ليس صارخًا بالقدر نفسه، بل والأقل وضوحًا هو التباين بين سطح عليه شيئان وسطح عليه ثلاثة أشياء (وهكذا دواليك)؛ لذا فمن الأفضل أن تتخلص من الفوضى بمجرد أن تراها، بدلًا من أن تخاطر بتراكمها.

أفضل ما في أسلوب المعيشة البسيط هو أن المكافآت تكون فورية.

خلال هذه العملية، سيتعيَّن عليك كثيرًا أن تتعامل مع الفوضى التي سببها الآخرون. وبما أنك في المعتاد ليس مسموحًا لك التخلص منها بنفسك، يتمثل الحل الأمثل في إعادتها بأقصى سرعة ممكنة إلى مالكها الأصلي. وإذا كان صاحبها لا يسكن في المنزل ـ كما في حالة الأشياء التي خزنتها شقيقتك في قبو منزلك خلال انتقالها إلى منزل جديد (ولم تستردها بعد)، أو المشروع اليدوي الذي تركه صديقك على طاولة السفرة في منزلك ـ فمن المفترض بمكالمة سريعة أو رسالة بريد إلكتروني تشرح الجهود التي تبذلها للتخلص من الفوضى أن تحض الشخص المعني على المجيء واستعادة أشيائه.

لكن في كثير من الأحيان تخص الأشياء الموجودة في غير موضعها شخصًا آخر في نفس البيت. في تلك الحالة أعدها إلى المساحة الخاصة به (إلى غرفة نومه أو مكتبه). ليست الفكرة أن تكون خادمًا لكل شخص، وإنما إحداث تأثير تعزيزي؛ بحيث تعزز الفكرة القائلة إن أي شيء يخرج إلى المساحة الخاصة بالأسرة سيُعاد على الفور إلى غرفة صاحبه. وببعض الحظ سيتفهمون المقصود في النهاية ويفكرون مليًّا قبل ترك أشيائهم خلفهم. كما أن توضيح الفوضى المؤذية للشخص المتسبب فيها ومنحه الخيار بين إعادتها إلى مكانها أو التخلص منها تمامًا يؤدي المهمة بصورة جيدة كذلك.

وأخيرًا، واصل التخلص من الفوضى! فالجولة المبدئية التي قمت بها في أرجاء منزلك ليست نهاية جهودك الهادفة للتخلص من الفوضى، بل في الواقع ما هذه إلا البداية وحسب. ستجد أن قدرتك على جعل المكان أكثر بساطة ستصير أقوى وأقوى مع الوقت، وأن تلك الضروريات الأساسية التي اجتازت المرحلة الأولى من عملية التخلص من الفوضى لن تظل ضرورية في المرحلة الثانية؛ ولهذا السبب أُوصي بإجراء عمليات التنظيم والتنظيف هذه بصورة دورية، وبعد الانتهاء من التخلص من الفوضى، ألقِ نظرة ثانية بعد بضعة أسابيع أو شهور، وسترى مقتنياتك بعين جديدة ومنظور أكثر حكمة. في ذلك الوقت، ستكون قد بدأت في الشعور بالمتعة والحرية التي يوفرها أسلوب الحياة البسيط، وهو ما سيحفزك (ويثير حماسك) نحو التخلص من المزيد من الأشياء. وستندهش من السهولة التي تتخلى بها عن الأشياء في الجولة الثانية، أو الثالثة، أو الرابعة (أو العاشرة، أو العشرين!).

بطبيعة الحال التدريب يؤدي إلى الكمال؛ لهذا، بدلًا من إجراء عمليات التنظيم على دفعات متباعدة، ربما تفضل اتباع نهج ثابت وبطيء مثل التخلص من شيء واحد في كل يوم. كل ما عليك فعله هو الالتزام بالتخلي عن شيء واحد يوميًّا. قد يكون أي شيء: زوج مهترئ من الجوارب، أو كتاب لن تقرأه مطلقًا، أو هدية يمكنك العيش من دونها، أو قميص على غير مقاسك، أو مجلة قديمة. لن يستغرق الأمر إلا القليل من الوقت والجهد، وفي نهاية العام ستكون قد تخلصت من ٣٦٥ شيئًا. ومن أجل تجنب إرسال الأشياء المفيدة إلى مكب النفايات، احتفظ بصندوق

تبرعات في قبو منزلك أو خزانة الردهة، وأضف الأشياء الجيدة التي لا تريدها واحدًا تلو الآخر، وحين يمتلئ الصندوق تبرع به لأي منظمة خيرية.
وبالمثل، ضع خططًا للتخلص من الفوضى على فترات زمنية معينة: مثل التخلص من عشرة أشياء في الأسبوع، أو مائة شيء في الشهر. سجل الأشياء التي تتخلص منها كي تقيس تقدمك وتحافظ على دافعيتك. وأهم شيء أن تستمتع بالأمر! فأفضل ما في أسلوب المعيشة البسيط هو أن المكافآت تكون فورية: فكل شيء تتخلص منه يخفف الحِمل على الفور. واظب على هذا بصورة يومية، وسينتابك شعور رائع. وستندم على أنك لم تبدأ مبكرًا!

الجزء الثالث: غرفة بغرفة

الآن نأتي إلى الجزء الممتع: فقد حان وقت التطبيق العملي لمهارات التخلص من الفوضى! في الفصول التالية سنطبق الطريقة التبسيطية على غرف محددة؛ بحيث نتعلم كيف نتخلص من الفوضى ونحتوي محتويات كل غرفة ونحافظ عليها. يمكنك الانتقال إلى أي فصل تريد، بحيث تبدأ من الغرفة التي تحبها. ويمكنك البدء بأسهل الغرف، أو أصعبها، أو أصغرها، أو أكبرها، حسب تفضيلك. وبينما تتعامل مع كل غرفة، ستنتشر الرحابة والسكينة في أرجاء منزلك. هيا شمر عن ساعديك وابدأ في تطبيق أسلوب الحياة البسيط!

٢١ غرفة المعيشة أو الأسرة

في هذا الفصل سنركز على غرفة المعيشة (التي يُطلَق عليها أحيانًا غرفة الأسرة). وعلى سبيل التحديد نقول إن هذه هي المساحة التي يتجمع فيها أفراد الأسرة ويجلس فيها الضيوف عندما يأتون للزيارة. في أغلب المنازل تكون هي المساحة الأكبر، والمساحة التي تشهد غالبية الأحداث؛ لذا من شأن جهود التخلص من الفوضى هنا أن تهيئ أجواء رائعة للمنزل بأكمله.

لكن قبل أن نبدأ، أود منكِ أن تغادري المنزل. (نعم، لقد قرأتِ الجملة السابقة بصورة صحيحة). انهضي، واخرجي من الباب، وأغلقيه خلفكِ. وبمجرد أن تكوني بالخارج، صفِّي ذهنكِ واستمتعي بالهواء العليل لبعض الوقت. وعند عودتكِ، سأكون قد خلصت منزلك كله من الفوضى باستخدام قدراتي السحرية متحرية البساطة! بالطبع أنا أمزح، لكنْ ثمة هدف مهم لهذا التمرين. حسنًا، يمكنك العودة إلى منزلك الآن، لكن عندما تمرين من الباب الأمامي تظاهري بأنكِ لا تعيشين هنا. ادخلي من الباب كما لو كنتِ ضيفة، متحلية بنظرة جديدة ورأي موضوعي. ما انطباعكِ الأول إذن؟ هل تحبين ما ترينه؟ هل غرفة معيشتكِ هادئة وجذابة وترحب بمكوثكِ فيها؟ أم هل هي فوضوية وغير مرتبة، وتجعلكِ تريدين الفرار منها؟ والأهم من ذلك: إذا كانت الأغراض الموجودة ليست ملكًا لكِ، فهل ستنتابكِ أي رغبة في الجلوس والعيش وسطها؟

نحن نلقي نظرة جديدة على غرف المعيشة الخاصة بنا لأن الفوضى «تختفي» حين نعتاد عليها. فإذا ظلت طاولة القهوة مغطاة بالمجلات، والحلي، والأشغال اليدوية، وألعاب الأطفال لأسابيع، أو شهور، أو حتى أعوام، فسنعتاد الأمر. وسنعتاد على سلة الغسيل الموجودة في الركن، والكتب المكدسة قرب الأريكة، وأكوام أقراص الدي في دي الموجودة حول التلفزيون. فبصورة ما، تصير الفوضى غير مرئية من جانبنا.

بعد أن تنتهي من تقييم الصورة الكبرى، انظري عن كثب إلى محتويات الغرفة. افحصي كل قطعة أثاث، وكل وسادة أريكة، وكل حلية صغيرة. هل كل شيء من هذه الأشياء إما مفيد أو جميل؟ هل تبدو متناغمة مع بعضها البعض وملائمة لمكانها؟ أم هل يشبه المشهد سوق الأغراض المستعملة، أو ما هو أسوأ من هذا، الحيز الداخلي لوحدة تخزين؟ إذا أفرغت المحتويات في حديقة منزلكِ الأمامية، فهل ستعيدينها كلها مجددًا، أم ستكونين سعيدة بالتخلص من غالبيتها؟

التخلص من الفوضى

تقضي النصيحة العامة بالبدء بالمهام الصغيرة ثم التقدم إلى المهام الأكبر. ليست هذه فكرة سيئة، لكن لنفعل شيئًا مختلفًا هنا؛ دعونا نبدأ بشيء «كبير». تضم غرفة المعيشة الخاصة بك بعض الأشياء الكبيرة، وتقدم فرصة عظيمة للبدء بقوة. إن التخلص من قطعة أثاث غير ضرورية (أو غير محبوبة) يمكن أن يحدث تأثيرًا كبيرًا ويقدم حافزًا رائعًا للمجهود الشاق الذي يتطلبه التخلص من الأشياء الأصغر. الأمر وكأن هذا المقعد البالي أو الطاولة الجانبية اليتيمة بمنزلة سدادة في حوض تصريف الأشياء المسدود، وبمجرد أن تنتزعيها من مكانها فإنها ستفسح الطريق للأشياء المتدفقة.

لذا ركزي على شيء واحد كبير. هل كل قطعة أثاث تُستخدَم بصورة منتظمة، أم هل توجد بعض القِطَع هناك من دون سبب آخر بخلاف «أنها كانت هناك على الدوام»؟ فكري في الكيفية التي

تستخدم بها أسرتكِ الغرفة. هل تجتمعون على الأريكة أم الأرضية؟ هل يجلس أحد على المقعد الموجود في الركن؟ هل ستكون لديكم مساحة أكبر للأنشطة (التسكع، أو لعب الألعاب، أو التجمع لمشاهدة فيلم) إذا أخرجتم بعض قِطَع الأثاث من الغرفة؟

إذا كنتِ تستهدفين شيئًا كبيرًا تودين التخلص منه ـ لكنكِ ما زلتِ تشعرين بالتردد قليلًا ـ فأخرجيه من الغرفة لبضعة أيام.

وبالتأكيد، لا تشعري بأنكِ مجبرة على امتلاك قطعة أثاث معينة فقط لأن من المتوقع منكِ ذلك (بحيث يكون لسان حالكِ: «يا إلهي، ما الذي سيظنه جيراني إذا لم أمتلك كرسي استرخاء؟»).
حين عشت أنا وزوجي بالخارج، قررنا أننا لسنا بحاجة إلى أريكة. ورغم أننا لم نشاهد منزلًا يخلو من أريكة، فإنها ببساطة لم تناسب أسلوب حياتنا (لم يكن لدينا كذلك تلفزيون، ولم يأتِنا زوار بصورة متكررة، وكنا نقضي أمسياتنا وعطلاتنا الأسبوعية خارج المدينة)؛ لهذا فقد وضعنا في غرفة المعيشة كرسيين كبيرين مريحين وطاولة قهوة. كانت هذه القِطَع الثلاث كافية للوفاء باحتياجاتنا، وأي شيء يزيد عنها كان زائدًا عن الحاجة.
إذا كنتِ تستهدفين شيئًا كبيرًا تودين التخلص منه ـ لكنكِ ما زلتِ تشعرين بالتردد قليلًا ـ فأخرجيه من الغرفة لبضعة أيام. خزنيه مؤقتًا في القبو أو العليَّة، ولاحظي إذا كان ثمة شخص يفتقده. أحيانًا يكون من شأن إبعاد قطعة أثاث أن يمنحك رأيًا أفضل بشأنها، وبمجرد أن تغادر مكانها يكون من الأسهل قطع الصلات بها.
بعد التعامل مع الأشياء الكبيرة، يحين وقت الأشياء الأصغر، واعتمادًا على غرفة معيشتك ربما يوجد عدد ليس بالقليل منها. لا تهلعي، ففي هذه المرحلة سنقسِّم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر وأسهل في التناول. وأفضل طريقة للتعامل مع الأمر هي المضي رفًّا تلو الآخر، ودرجًا تلو الآخر، وكومة تلو الأخرى. ببساطة، أفرغي المحتويات (أو أخرجيها)، ثم رتبيها في كومات الأشياء التي ستتخلصين منها، والأشياء التي ستحتفظين بها، والأشياء التي ستنقلينها. وأهم ما في الأمر ألا تؤدي هذه المهمة في تعجل. خذي وقتكِ كي تؤدي المهمة بصورة وافية، حتى لو استغرق منكِ ترتيب محتويات آخر الأدراج أسابيع أو شهورًا. فهذا الاهتمام سيعود عليكِ بفوائد أكبر بكثير على المدى البعيد.
جربي إخلاء الغرفة بالكامل من القِطَع التزيينية غير العملية، أزيليها من على الأرفف، ورف المدفأة، والإفريز، والطاولات الجانبية. خزنيها بعيدًا في صندوق، وعيشي من دونها لمدة أسبوع. أحيانًا يمكن أن تضيِّع الأشياء الدخيلة استمتاعنا بالمساحة من دون حتى أن ندرك ذلك. وحين تختفي، نشعر بموجة من الارتياح، وكأننا أخيرًا صارت لدينا مساحة لفرد أجسامنا والتحرك بحرية (من دون الارتطام بأي شيء أو تحطيمه). لاحظي كيف يستجيب أفراد الأسرة والضيوف إلى المساحة الخالية؛ هل يشعرون براحة أكبر؟ هل يتحركون بحرية أكبر؟ هل هم متحمسون للانخراط في الأنشطة؟
دعينا نفكر في بعض الطرق التي يمكننا بها القيام بعملية الاختزال هنا. في الأحوال المثالية، لا نريد أشياء تزيد عن الأشياء التي تفي باحتياجاتنا. وفي حدها الأدنى، تحتاج غرفة المعيشة إلى نوع من وسائل الجلوس من أجل أفراد الأسرة. قد يقنع أتباع مبدأ البساطة المتطرفون (وكذلك

بعض أبناء الثقافات غير الغربية) بوضع عدد قليل من الوسائد على الأرضية. وربما يكتفي الشخص الأعزب بكرسي كبير مريح. على الجانب الآخر ربما تعتبر الأسرة الأريكة من الضروريات. اسألي نفسكِ: إذا كان يوجد فقط ثلاثة أشخاص في منزلكِ، هل نحتاج حقًّا إلى أثاث يكفي لجلوس ثمانية أشخاص؟ يمكنكِ الاحتفاظ ببعض المقاعد القابلة للطي كي تستخدميها إذا جاءكِ ضيوف (أو أن تخلقي جوًّا مرحًا بوهيميًّا عن طريق الجلوس على الأرضية). فكري في البصمة التي يتركها الأثاث أيضًا، فلقد رأيت قِطَع أثاث محشوة ضخمة تكاد تملأ الغرفة كلها. هل «الراحة» التي تقدمها هذه القِطَع الضخمة تستحق مساحة الأرضية التي تشغلها؟ هل يمكنكِ الوفاء باحتياجات الجلوس بواسطة شيء أصغر وأنحف؟

مكتب أو كمساحة للأعمال اليدوية، فربما تكون ثمة حاجة إلى مكتب أو طاولة عمل. لكن أي شيء بخلاف ذلك يكون الغرض منه بالأساس الزينة. فكري مليًّا فيما إذا كنتِ بحاجة حقًّا إلى الطاولات الصغيرة، والطاولات الجانبية، والطاولات المزخرفة التي تقبع حاليًّا داخل الغرفة.
ثمة طريقة أخرى لتقليل قِطَع الأثاث وهي الاستثمار في القِطَع متعددة الوظائف. كما ذكرت سابقًا، يمكن للأريكة التي تتحول إلى فراش أن تؤدي وظيفة أريكة الأسرة وفراش الضيوف. وطاولة القهوة ذات الأدراج أو الخزانة المدمجة فيها يمكن أن تلغي الحاجة إلى قطعة تخزين إضافية وتحرر مساحة كبيرة من الأرضية. والأمر عينه ينطبق على المقعد العثماني، فإذا كنتِ ستمتلكين واحدًا، فاحرصي على أن يكون ذا غرض مزدوج بحيث تخزني داخله أشياءكِ. فهذه القِطَع تقدم أقصى قيمة عملية وتشغل أقل مساحة، بحيث تتيح لنا حرية الحركة.
ربما تحتوي غرفة معيشتكِ أيضًا على مركز ترفيه يضم التلفزيون والأجهزة الإلكترونية. لكن اسألي نفسكِ: هل أحتاج حقًّا إلى تلفزيون؟ رغم أن الأمر يبدو صادمًا، فإن الكثير من الأشخاص (منهم أسرتي) يعيشون حياة مشبعة، وممتعة، ومستنيرة من دون تلفزيون. علاوة على ذلك، يمكنكِ مشاهدة أي شيء هذه الأيام على شاشة حاسبك المحمول أو الحاسب العادي. والفائدة الإضافية التي ستجنينها من عدم امتلاك تلفزيون هي أنكِ لن تحتاجي إلى حامل، أو أي قطعة أثاث أخرى يوضع عليها. (وبالمثل يمكنكِ توفير المساحة والاحتفاظ بالتلفزيون في الوقت عينه عن طريق تعليقه على الحائط).
غالبية غرف المعيشة الخاصة بنا بها كذلك نوع ما من الأرفف، التي تتكدس عليها الأشياء عادة. كل ما يمكنني قوله هو أنه كلما قل عدد الأشياء التي تمتلكينها، احتجتِ إلى أرفف أقل؛ لذا فاعملي على تقليل مجموعات المقتنيات تلك! اغرسي لديكِ عادات تتطلب القليل من الموارد؛ كالغناء أو فن الأوريجامي، أو تعلم لغة جديدة، ومارسي ألعابًا تتضمن مجموعة صغيرة من أوراق اللعب، بدلًا من الألواح الكبيرة ومئات القِطَع البلاستيكية. استخدمي استراتيجيات مبدعة للوفاء باحتياجات الترفيه الخاصة بك؛ مثل اقتراض الألعاب من أصدقائكِ أو المكتبة العامة بدلًا من اقتنائها.
بالنسبة إلى تلك العناوين التي تريدين أن تمتلكيها حقًّا، فكري في الاستعانة بالنسخ الرقمية. حمّلي الأفلام من الإنترنت، وحولي الموسيقى إلى صيغة رقمية، واستثمري في شراء قارئ إلكتروني؛ وهو جهاز واحد يمكنه أن يضم مئات الكتب (ويمنحكِ القدرة على الوصول إلى آلاف الكتب غيرها)، وتخلصي من الحاجة إلى وجود أرفف للكتب. اشتري فقط العناوين التي تعلمين أنكِ

ستعتزين باقتنائها. كذلك خزّني صورك رقميًّا، واطبعي فقط الصور التي تريدين أن تمنحيها كهدايا أو تعرضيها في منزلكِ.
الاحتواء
نظرًا لأن غرفة المعيشة تشهد نشاطًا كبيرًا، فمن المهم على وجه التحديد أن يكون لكل شيء مكانه الخاص. وإذا لم يحدث هذا، فستصير الأمور فوضوية بحق!
حددي المناطق التي تشاهدون فيها التلفزيون، وتخزنون الأفلام، وتقرأون المجلات، وتمارسون الألعاب، وتستخدمون الكمبيوتر. احرصي على أن تكون الأشياء المرتبطة بالنشاط المعني موضوعة في مساحتها الملائمة، وافعلي كل ما في وسعكِ كي تمنعيها من الانتشار إلى منطقة أخرى. فلا ينبغي تكديس المجلات فوق التلفزيون، ولا ينبغي أن تستقر الألعاب على الأريكة.
أشركي كل أفراد الأسرة في العملية بحيث يفهم الجميع النظام الموضوع ويتحملون مسؤولية الحفاظ عليه.

كلما قل عدد الأشياء التي تمتلكينها، احتجتِ إلى أرفف أقل؛ لذا اعملي على تقليل مجموعات المقتنيات تلك!

إذا كانت غرفة المعيشة تُستخدَم كغرفة مكتب لشخص آخر أو مكان لممارسة الأنشطة اليدوية، فاجعلي هذه الأنشطة (وما تستلزمه من ملحقات) تقتصر على منطقة محددة جيدًا. وقد يكون من المفيد أن تستخدمي حاجزًا رأسيًّا أو نبتة موضوعة في أصيص على الأرضية كي تخلق حدًّا بصريًّا (ونفسيًّا). والسبب هنا مزدوج: أولًا، أنتِ تريدين أن تمنعي أدوات المكتب من الانتشار إلى مساحة المعيشة الأساسية. وثانيًا، أنتِ تريدين أن تُبقي مساحة المكتب خالية من الفوضى ومن التشتيت؛ إذ ستكونين أكثر إنتاجية بكثير حين لا يتعيَّن عليكِ إزالة الألعاب من فوق مكتبكِ قبل أن تستخدميه.
صنِّفي أشياءكِ بحيث تنتمي إلى الدائرة الداخلية، أو الدائرة الخارجية، أو التخزين العميق. كما تذكرين فإن الدائرة الداخلية تضم الأشياء التي تستخدمينها على أساس دوري (بصورة يومية أو شبه يومية). ينبغي أن توضع هذه الأشياء في أماكن يسهل الوصول إليها، مثل الأرفف أو الأدراج الوسطى. وتتضمن الأشياء التي تنتمي إلى الدائرة الداخلية جهاز التحكم عن بُعد، والمجلات الحديثة، والأجهزة الإلكترونية المستخدمة بصورة متكررة، والأجهزة الملحقة بالحاسب، وكتبكِ وأفلامكِ وألعابكِ المفضلة. أما الدائرة الخارجية فتضم الأشياء التي تستخدمينها أقل من مرة واحدة أسبوعيًّا، مثل الأدوات الخاصة بهواية أو حرفة معينة، والمراجع، والأدوات الخاصة باستضافة الزوار. خزّني هذه الأشياء على الأرفف العليا أو السفلى، وفي الأدراج والخزانات الأقل من حيث سهولة الوصول. أما الزينة الموسمية، والقِطَع التي تقدرينها لكنكِ لا تعرضينها حاليًّا (في محاولة منكِ، ربما، لجعل الغرفة مناسبة أكثر لطفل يحبو) فإنها تنتمي إلى مناطق التخزين العميق؛ والأماكن المناسبة لها هي القبو، أو العليَّة، أو أي مكان آخر بعيد عن متناولكِ.
بعد ذلك خصصي وحدات مختلفة من أجل مجموعات مقتنياتكِ المتنوعة؛ كألعاب الفيديو، والكتب، والمجلات، والأجهزة الإلكترونية. وبدلًا من تخزينها على صورة كومة مختلفة، افصلي كل فئة عن الأخرى وخصصي لها رفًّا أو درجًا أو حاوية خاصة بها. إن جمع الأشياء المتشابهة معًا

يساعدنا على رصد الأشياء المتكررة، والتخلص من الأشياء غير المرغوب فيها، وإدراك حجم مجموعاتنا. كما أنه يساعدنا ويساعد أفراد الأسرة الآخرين على إعادة الأشياء إلى مناطقها المخصصة لها؛ وهو ما يمنعها من الانتشار في أرجاء الغرفة أو الخروج إلى أجزاء أخرى من المنزل.

إن الوحدات مناسبة تحديدًا لتنظيم الأدوات الخاصة بالهوايات والمشغولات اليدوية. وبدلًا من وضع المواد المختلفة في درج أو خزانة مشتركة، افصلي بينها حسب نوع النشاط: الكروشيه، تجميع كتب القصاصات المصورة، الرسم، بناء النماذج، صنع الحلي، إلخ. خصصي لكل نشاط حاوية خاصة به: سلال التخزين البلاستيكية الشفافة تصلح جيدًا لهذا الغرض، وكذلك صناديق الورق المقوى التي تباع فيها رُزَم الورق. كما ستفي السلال المستطيلة العميقة بالغرض كذلك. وعندما تكونين مستعدة للانخراط في هواية معينة، أخرجي الوحدة الخاصة بها ببساطة وأفرغي محتوياتها. وعندما تنتهين منها، يكون التنظيف سهلًا؛ إذ ستضعين كل شيء في الحاوية مجددًا وتعيدينها إلى منطقة التخزين المناسبة لها.

بوصفنا ممن ينشدون البساطة، فنحن نريد أن تقتصر مجموعاتنا على الأشياء المفضلة وحسب، وإلا فإنها ستنمو بلا قيد، وسريعًا ما نجد أنفسنا غارقين في طوفان من الأشياء. يمكن تعيين الحدود إما على صورة عدد معين أو مساحة معينة. فعندما تتعاملين مع الكتب، مثلًا، ربما تقررين وضع حد أقصى مقداره مائة كتاب، أو أن يكون الحد الأقصى هو المساحة المتاحة على رف الكتب وحسب. في كلتا الحالتين، أنتِ تضعين حدًّا للمقدار الإجمالي وتضمنين أن تحتوي مكتبتكِ فقط على الكتب الأثيرة والمقروءة بصورة دورية وحسب.

الاستعراض من كومة العناوين العشوائية المختلطة. وإذا كنتِ تتوقين إلى التجديد، فاقترضي من المكتبة بدلًا من الشراء؛ فبهذه الطريقة يمكنكِ الاستمتاع بمجموعة متنوعة من الكتب من دون أن تعاني من صداع (أو نفقات) الاقتناء.

استقي الإلهام من المنازل اليابانية القديمة، التي تُعرَض فيها قطعة واحدة أو قطعتان بحرص في المرة الواحدة.

في حالة المواد الخاصة بالهوايات والمشغولات اليدوية، تُعدُّ الوحدات بمنزلة الحدود القصوى لكمية المواد التي تحتفظين بها. وإذا وصلت إلى الحد الأقصى، امتنعي عن شراء أشياء أخرى إلى أن تختزلي مقتنياتكِ الحالية؛ إما عن طريق الانخراط في مشروعات مخطط لها، أو إكمال المشروعات المتوقفة، أو ببساطة التخلص من الأشياء التي لا تنوين استخدامها. إن فرض الحدود يمنحك المبرر المثالي للتخلص من المواد غير المرغوب فيها (مثل شِلل الخيوط ذات اللون الأصفر الضارب إلى الخضرة، أو الخرزات المبهرجة، أو الأقمشة الرخيصة)؛ فإن رؤيتها وحسب من الممكن أن تطفئ حماسكِ للنشاط المعني. اختاري الأشياء المفضلة لديكِ وتخلصي من البقية!

ضعي حدًّا أقصى لمجموعات مقتنياتكِ بالمثل. لا أدري إذا كان الدافع إلى الاقتناء جزءًا فطريًّا من الطبيعة البشرية أم لا، لكنْ في نقطة ما من حياتنا، يكون معظمنا قد راكم أشياء معينة فقط لغرض

الاقتناء وحسب: سواء أكنا نتحدث عن بطاقات بيسبول، أو أقداح شاي قديمة، أو طبعات أولى من الكتب، أو أفلام تستحق الاقتناء، أو عملات تذكارية، أو طوابع خارجية، أو كسارات بندق عتيقة. فنحن نستمتع بإحساس البحث عن، والعثور على الأشياء الجديدة (كلما كانت أندر كان ذلك أفضل) كي نضيفها إلى مجموعة مقتنياتنا.
لكن للأسف الشديد تسبب الإنترنت (وموقع «eBay» على وجه التحديد) في جعل عملية تعقب هذه «الكنوز» شديدة السهولة. في الماضي، كانت الوفرة المحدودة وصعوبة الوصول إلى المقتنيات تقيد أحجام مجموعاتنا، فقد كان علينا الذهاب إلى محلات الأنتيكات وأسواق السلع المستعملة كي نعثر على أشياء جديدة. لكن الآن صار عالم كامل من الأشياء تحت أطراف أصابعنا، وفي غضون بضع ساعات نقضيها على الإنترنت يمكننا شراء مجموعة كانت فيما سبق تستغرق عامًا كي نجمعها؛ ولهذا، علينا أن نفرض حدودنا الخاصة على مجموعات مقتنياتنا؛ بحيث تقتصر عمليات الشراء على عدد محدود بدلًا من أن نشتري كل شيء يمكننا العثور عليه.
وأخيرًا، ضعي حدودًا على أغراض الزينة. استقي الإلهام من المنازل اليابانية القديمة، التي تُعرَض فيها قطعة واحدة أو قطعتان بحرص في المرة الواحدة. بهذه الطريقة يمكنكِ إظهار تقديركِ وتبجيلكِ لتلك الأغراض التي تحمل مكانة خاصة لديكِ؛ بدلًا من جعلها تتنافس على جذب الاهتمام مع عشرات الأغراض الأخرى. لا يعني هذا أن عليكِ التخلص من بقية أغراض الزينة (ما لم تكوني ترغبين في هذا بالطبع). فقط خصصي وحدة لأغراض الزينة كي تخزني فيها القِطَع المفضلة، واعرضي منها بضعة أغراض في المرة الواحدة، واعرضيها بالتناوب على مدار العام.
تساعدنا قاعدة «إذا دخل شيء، خرج شيء آخر» بدرجة كبيرة على احتواء الأشياء الموجودة في غرفة المعيشة، وذلك عن طريق التأكيد على عدم دخول مزيد من الأشياء إليها. فإذا جلبنا إلى المنزل كتابًا جديدًا أو لعبة جديدة، فيجب أن يغادر المنزل كتاب قديم أو لعبة قديمة. وعند وصول أحدث عدد من إحدى المجلات، عليكِ بالتخلص من العدد القديم في سلة إعادة التدوير (أو أعطيها إلى أحد الأصدقاء أو الأقرباء). وإذا بدأتِ هواية جديدة، فتخلي عن هواية قديمة لم تعد تستثير حماسكِ، وتخلصي من كل مستلزماتها. وإذا خرجتِ للتسوق ولفتت قطعة من أغراض الزينة نظركِ، فحددي في ذهنكِ القطعة التي ستتخلصين منها قبل أن تأتي بالقطعة الجديدة إلى المنزل (إذا لم تكن تستحق التضحية، فتجاوزيها وانتظري شيئًا أفضل). اجعلي هذا الأمر عادة لديكِ، وستغيرين غرفة المعيشة تغييرًا جذريًّا: فبدلًا من أن تكون نصبًا تذكاريًّا قديمًا للاهتمامات والهوايات القديمة، ستصير مساحة ديناميكية تعكس الأذواق الحالية للأسرة.
الصيانة
إذا زارتكِ جارة لكِ الآن، فهل ستتمكنين من وضع المرطبات التي ستقدمينها لها على طاولة القهوة؟ وإذا أراد أبناؤكِ أن يلعبوا إحدى الألعاب أو يعملوا على أحد المشروعات الفنية، فهل هناك مكان لعمل ذلك؟ أم هل سيؤجل أي من السيناريوهين (أو يُتخلى عنه) لأن عليكِ أولًا أن تزيلي الكثير من الأشياء؟ إذا شعرتِ بالحماس لممارسة القليل من اليوجا، فهل هناك مساحة كافية على الأرضية؛ أم هل ستبذلين المزيد من التدريب البدني عن طريق تحريك الأثاث والمحتويات الأخرى كي تخلي بعض المساحة؟
إن غرف المعيشة الخاصة بنا مخصصة للمعيشة. وإذا عاملناها كوحدات تخزين مؤقتة، فسندمر الجانب الوظيفي للغرفة، ونحرم أنفسنا (وأسرتنا) من مساحة قيمة للغاية. الأسطح بصفة خاصة ـ

كطاولة القهوة، أو الطاولات الجانبية، أو منضدة العمل، أو المكتب ـ لها أهمية بالغة. وإذا تراكمت عليها أكوام المجلات، والبريد غير المرغوب فيه، والألعاب، والكتب، والمشروعات اليدوية غير المنتهية، فستكون عديمة النفع لأي أنشطة حالية نود القيام بها. وبالمثل، لا ينبغي أن تكون الأسطح في غرفة الأسطح محجوزة لمجموعة جامدة من التماثيل الخزفية، بل على العكس. فهذه الأسطح مخصصة للأطفال الصغار كي يستخدموها في التلوين، وللمراهقين كي يلعبوا عليها ألعابهم مع أصدقائهم، وللكبار كي يستمتعوا بقدح من القهوة.
ينبغي علينا أن نبقي الأرضية (والأسطح الكبرى) خالية بقدر الإمكان أيضًا. إن الأطفال تحديدًا بحاجة إلى المساحة كي يتجولوا، ويمرحوا، ويستكشفوا، فلا ينبغي حشرهم في منطقة لعب صغيرة مزدحمة يمكن رؤيتها بالكاد بين قِطَع الأثاث الممتدة من الجدار إلى الجدار وجبال الأشياء المتراكمة. الكبار أيضًا يستفيدون من المساحة الخالية الهادئة. فعندما نعود إلى المنزل بعد يوم عمل طويل، نحن بحاجة إلى مساحة كي نسترخي؛ على المستويين الذهني والبدني. وإذا تعثرنا في الأشياء الموجودة في طريقنا إلى الأريكة، أو اضطررنا إلى الالتفاف حول كومة من الأشياء المختلطة، فسنشعر بالتوتر، والاختناق، والضيق. على النقيض من ذلك، حين تكون الغرفة رحبة ومُرتبة، سيكون لدينا الكثير من المساحة ـ وراحة البال ـ كي نهدأ، ونسترخي، ونتنفس.
إذا استعرنا أحد المصطلحات من عالم المؤسسات، يمكننا القول إن علينا التفكير في غرف المعيشة بوصفها «مساحات مرنة». والمساحة المرنة في المكتب هي مساحة عمل مفتوحة كي يستخدمها الجميع. فعندما يصل موظف في الصباح، فإنه يجلس على مكتب متاح (خالٍ) لهذا اليوم. وحين يغادر في المساء، يأخذ معه كل متعلقاته، تاركًا المكتب خاليًا وجاهزًا كي يستخدمه شخص آخر في اليوم التالي. ينبغي أن تكون لغرف المعيشة لدينا الوظيفة ذاتها: فالأرضية والأسطح يجب أن تظل خالية، وجاهزة لاستضافة أنشطة اليوم، وعندما تنتهي هذه الأنشطة، ينبغي إزالة كل الأشياء، بحيث نترك الأسطح والأرضية متاحة كي يستخدمها الشخص التالي.

علينا التفكير في غرف المعيشة بوصفها «مساحات مرنة».

هذه الأشياء يبدو أنه يظل هنا إلى الأبد). احمي المنطقة من الأشياء الدخيلة. (ماذا يوجد داخل هذا الصندوق المجاور للباب؟ من صاحب هذه السترة الملقاة على الأريكة؟ هل يوجد على طاولة القهوة بريد غير مرغوب فيه؟)، وحين ترصدين شيئًا لا ينتمي إلى هذه المساحة، لا ترفعي يديكِ استسلامًا؛ بل قاومي. تخلصي من الأشياء الغازية من النظرة الأولى، واحرصي على أن أي شيء يدخل إلى غرفة المعيشة أو يمر عبرها لا يحصل على فرصة للاستقرار فيها. علقي المعاطف، وضعي الأحذية في مكانها، وتعاملي مع البريد، وضعي مشترياتكِ في الأماكن الملائمة لها.
راقبي عن كثب المواضع التي تميل الفوضى إلى التراكم فيها؛ مثل طاولة القهوة، أو الطاولة الجانبية، أو أي من الأسطح الموجودة في الغرفة. وإذا قمت بالتنظيم بعد كل نشاط تقومين به، فلن تتاح للأشياء أي فرصة كي تتراكم. علاوة على ذلك، إذا اكتشفتِ أشياء متناثرة أثناء عملية التنظيف بالمكنسة أو إزالة الأتربة، فلا تنظفي المكان حولها، ولكن تخلصي منها!
ما يزيد الأمر صعوبة هو أن غرفة المعيشة هي المكان الذي ستجدين فيه في الغالب الفوضى الخاصة بالآخرين. في الأحوال المثالية سوف تختفي هذه المشكلة مع الوقت، بينما يتعلم أفراد

المنزل احترام المساحة المرنة بحيث يأخذون أشياءهم معهم حين يغادرون الغرفة. لكن في الوقت الحالي، ربما يتعين عليكِ أن تتولي مسؤولية الأمر بنفسكِ وأن تعيدي هذه الأشياء إلى أصحابها. تعودي على القيام بعملية تنظيم شاملة للمساحة كل ليلة قبل الخلود إلى النوم وتخلصي من الأشياء التي لا تنتمي إلى هذا المكان. سيستغرق الأمر بضع دقائق وحسب، لكنه سيحدث فارقًا هائلًا. يمكنكِ أن تتذمري، وتعظي، وتتحدثي طوال اليوم عن أهمية الحفاظ على النظام والترتيب، غير أن الطريقة المُثلى لتحفيز الآخرين هي أن تكوني أنتِ القدوة.

٢٢ غرفة النوم

من المفترض أن تكون غرفة النوم مكانًا عامرًا بالهدوء والسكينة، وملاذًا من الحياة القلقة، وذلك أكثر من أي مكان آخر في منزلك. ولهذا السبب ينتظرنا بعض العمل المهم؛ لكن بعد أن ننتهي، ستكون لديك البيئة المثالية للراحة التي تستحقها أشد الاستحقاق.

ينبغي أن تكون غرفة النوم هي الغرفة الأقل ازدحامًا بالفوضى في منزلك. وهي تؤدي وظيفة شديدة الأهمية: توفير السلوى لروحكِ القلقة بعد قضاء يوم شاق في العمل، أو المدرسة، أو في رعاية الأطفال، أو تنظيف المنزل، وكل نشاط آخر تتمكنين من القيام به خلال اليوم. وينبغي أن تكون مكانًا مريحًا وباعثًا على الاسترخاء؛ ليس فقط لجسدكِ، ولكن لذهنكِ أيضًا.

أغلقي عينيكِ لبضع لحظات، وتصوري غرفة نومكِ المثالية. تصوري كل تفصيلة من التفاصيل، كما لو كانت صورة في مجلة: طراز الفراش، ولون الملاءات، واللحاف، والبطانية، والوسائد، والإضاءة، والأرضية، والديكورات، وغير ذلك من مفروشات الغرفة. ما نوع الحالة المزاجية التي تستثيرها؛ الهدوء أم الرومانسية أم الفخامة؟ رغم أنني لا أعرف ذوقكِ الشخصي، فإنني واثقة من شيء واحد: أنه لا توجد ولو ذرة واحدة من الفوضى في غرفة نوم أحلامك. وهذا أمر مؤكد؛ فمن الصعب أن تشعري بالتدليل وأنتِ غارقة في الأشياء المتراكمة.

من أجل البدء من الصفر، إذن، انقلي كل شيء إلى خارج غرفة النوم، باستثناء الفراش. فبما أن الغرفة بحكم طبيعتها مكرسة للنوم (ولا نريد أن نؤلم ظهورنا)، فهذه القطعة من الأثاث يمكن أن تبقى. بالمثل، اتركي أي قطعة أثاث كبيرة لها علاقة بالملابس في مكانها، مثل دولاب الملابس أو المزينة. لكن في الوقت الحالي، أخرجي كل شيء آخر: المكاتب، الطاولات، صناديق التخزين، سلال الغسيل، النباتات الموضوعة في أصص، المشاية الكهربائية، جهاز تدريب عضلات البطن، التلفزيون، الكمبيوتر، المصابيح، الكتب، المجلات، الزهريات، الحلي، وما إلى ذلك. أفرغي الغرفة تمامًا، وضعي كل شيء في غرفة مجاورة مؤقتًا.

الآن استلقي على الفراش وانظري حولكِ. يا له من تغيير! أليس كذلك؟ أنتِ على الأرجح لم تدركي قطُّ مقدار المساحة التي تمتلكينها حقًّا. هل يشعركِ هذا بمزيد من الانفتاح، والسلام، والاسترخاء؟ هل من السهل التمدد وفرد جسمكِ، وتصفية ذهنكِ، والتنفس؟ هذا هو الشعور الذي ينبغي أن تستثيره غرفة النوم! فينبغي أن تشعركِ بالانتعاش والتجديد، وليس التوتر والإرهاق. وأفضل ما في الأمر أن خلق هذا الجو الساحر لا يتطلب منكِ ديكورات داخلية أو تجديدات مكلفة، بل كل ما عليكِ فعله هو التخلص من الفوضى!

التخلص من الفوضى

جهزي كومة الأشياء التي ينبغي التخلص منها، والأشياء التي ينبغي الاحتفاظ بها، والأشياء التي ينبغي نقلها، وابدئي في تصنيف محتويات غرفة نومكِ. لا تكترثي بالملابس أو الإكسسوارات بعد، فهذه مهمة منفصلة بذاتها وسوف نتعامل معها في الفصل التالي. وفي الوقت الحالي ركزي على كل شيء آخر؛ خاصة تلك الأشياء التي ليست لها علاقة بالنوم أو الملبس.

إن الوظيفة الرئيسية لغرف النوم هي توفير مكان للنوم وتخزين الملابس.

من المرجح أن تواجهي معضلة مثيرة للاهتمام هنا: أنكِ ستجدين أشياء غير مناسبة لأي من تلك الكومات. فأنتِ لا تريدين التخلص منها، ولا نقلها بالتبرع أو البيع، بل في الواقع أنتِ تريدين الاحتفاظ بها. ومع ذلك فليس بوسعكِ وضع هذه الأشياء في غرفة النوم لأنه ليست لها علاقة بالنوم أو الملبس. والمشكلة باختصار هي أن هذه الأشياء قد تنتمي إلى حياتكِ، لكنها لا تنتمي إلى غرفة النوم.

للأسف الشديد، تعمل غرف نومنا في المعتاد عمل قنوات التصريف لأشيائنا، وذلك حين تمتلئ مساحات المعيشة، وتتسرب الأشياء عبر باب غرفة النوم. تخيلي أنكِ تتوقعين وصول ضيف في غضون ساعة، وأنكِ تعملين على تنظيم غرفتَي المعيشة والسفرة بسرعة. لقد وضعتِ كل ما يمكن وضعه داخل الأدراج والخزانات، لكن في النهاية ستنفد المساحات المتاحة. ماذا تفعلين إذن؟ تضعين الأشياء المتبقية في غرفة النوم. فعلى الأقل يمكنكِ غلق الباب وإخفاؤها عن الأعين في أثناء استضافة الزوار. لكن في كثير من الأحيان تظل هذه الأشياء هناك، وسريعًا ما تستخدم غرفة نومكِ باعتبارها حلًّا سريعًا لمشكلة الفوضى.

في هذه الحالة يمكنكِ إعادة تسمية كومة الأشياء التي ينبغي نقلها إلى كومة الأشياء التي ستنتقل إلى خارج الغرفة، وضعي فيها أي شيء ينتمي إلى أي مكان آخر في المنزل. من الممكن أن تحتوي هذه الكومة على أي شيء بداية من المجلات إلى ألعاب أطفالك إلى جهاز التجديف الخاص بكِ. بل وربما تقررين إضافة بعض التذكارات والأشياء ذات القيمة العاطفية إلى المجموعة. لكن احرصي على أن يكون لهذه الأشياء مكان خاص بها في موضع ما. فآخر ما تريدين عمله هو نقل كومة من الأشياء التي لا لزوم لها من غرفة إلى أخرى. وإذا كانت وظيفة الشيء غامضة لدرجة أنكِ لا تدرين أين تضعينه، فأفضل مكان له ربما يكون صندوق التبرعات.

إن الوظيفة الرئيسية لغرف النوم هي توفير مكان للنوم وتخزين الملابس؛ ولهذا، عندما نسأل أنفسنا عن سبب وجود الأشياء داخل غرفة النوم، فمن المفترض أن تكون الإجابة ذات صلة بالراحة، أو الاسترخاء، أو دولاب الملابس؛ وإلا سيتعين نقلها.

لا شك أن فراشكِ سيجتاز هذا الاختبار بنجاح ساحق. أما الأشياء الموضوعة على الطاولة المجاورة للفراش، أو المزينة، أو خزانة الأدراج فربما لا تكون الإجابة الخاصة بها واضحة؛ ولكن بعضها يستحق الوجود هناك بكل تأكيد؛ مثل المنبه، والنظارة، والمناديل الورقية، والكتاب الذي تقرأينه حاليًّا. ربما تحتفظين بزهرية وببعض الشموع؛ فهي بالتأكيد تساعد في إيجاد جو الرومانسية أو الاسترخاء. يمكن لحفنة من الأشياء الأخرى الوجود في هذا المكان المريح، لكن بكل أمانة لا أستطيع التفكير في عدد كبير من الأشياء. إن عبارة «لأنه لا يوجد مكان آخر لوضعها» ليست بالسبب الوجيه للاحتفاظ بها هنا.

الآن لنناقش تلك الأشياء التي لا تنتمي إلى هذا المكان لكنها تحاول على الدوام شق طريقها إليه. لدينا سلة الغسيل المزعجة، مثلًا. بالتأكيد يمثل الفراش سطحًا ممتازًا لطي الملابس، لكن عليكِ القيام بالأمر والانتهاء منه بالكامل! فأكوام الجوارب والقمصان قصيرة الأكمام لن تسهم في جعل

الأمسية رومانسية بالتأكيد. والأمر عينه ينطبق على ألعاب طفلك الصغير، فمن الصعب أن تكون الأجواء رومانسية في وجود قطيع من الحيوانات المحشوة.
الأشغال اليدوية قضية أخرى. فكثيرًا ما تنتقل هذه الأشغال إلى غرفة النوم حين لا تجد مكانًا آخر. لكن ما لم تحيكي الكروشيه خلال النوم، ينبغي منع شِلل الخيوط والإبر من دخول غرفة النوم. وإذا كنتِ تقومين بهذا قبل النوم، فسنمنحكِ استثناءً، لكن في تلك الحالة ضعي كل شيء في صندوق أو حقيبة وأدخليها تحت الفراش. وعلى النحو عينه، يجب العثور على مكان آخر لتخزين معدات التدريب ومستلزمات الكمبيوتر؛ إذ إن الأقراص الصلبة وأثقال اليد ليست باعثة على الاسترخاء مطلقًا.
ربما لن أكون عادلة حين أتعامل مع حلي الزينة، لكنني أعتقد أن لها مكانًا صغيرًا في غرفة النوم. فمن المقبول الاحتفاظ بعدد صغير من هذه الحلي الخاصة، لكن عليكِ أن تتساءلي عما إذا كنتِ بحاجة إلى خمس عشرة حلية موضوعة على المزينة. فكلما زاد عدد الأشياء الموضوعة على الأسطح، كانت عملية التنظيف أصعب؛ ومن يريد أن يقضي وقتًا إضافيًّا في الأعمال المنزلية؟

الآن دعونا نرى كيف يمكننا القيام بعملية الاختزال. في رأيي، هذا هو الموضع الذي يبدأ فيه المرح بالنسبة إلى كل من ينشد الحياة البسيطة! لطالما كنت أتمتع بروح متمردة، وكان كسر قواعد آداب الاستهلاك (أو التزيين) هو طريقتي البسيطة في إظهار روح التمرد. وما من مكان يكون فيه هذا الأمر ممتعًا، ومقبولًا من الناحية الاجتماعية، أكثر من غرفة النوم!
إن غرف نومنا هي عوالمنا الصغيرة التي لنا مطلق السيطرة عليها. فمن النادر أن يدخل شخص غريب إلى هذه المساحة الحميمية، ومَن يدخلون يعرفوننا خير المعرفة (ومن المفترض ألا يصدروا أحكامًا بسبب قلة قِطَع الأثاث فيها)؛ ولهذا يمكننا أن نتمتع بحرية استكشاف خيالاتنا متحرية البساطة هنا من دون أن نضع في الاعتبار أي أعراف اجتماعية. يبدو هذا ممتعًا، أليس كذلك؟ ففي غرفة المعيشة قد يبدو جلوس الضيوف على الأرضية أمرًا محرجًا، لكن في غرفة نومكِ لا أحد يعرف (أو يهتم) بما إذا كنتِ تنامين على الأرضية.
حين كنت طفلة صغيرة كانت لديَّ غرفة أميرة صغيرة جيدة التأثيث: فراش جميل بأعمدة، ولحاف مزين بالأزهار، وستائر، وكل الملحقات الأخرى من المزينة وخزانات الكتب. كانت كل بوصة من الأرضية تقريبًا مغطاة بقطعة أثاث، فيما خلا بضع أقدام على كلا جانبَي الفراش. ورغم أنها كانت جميلة المظهر، فقد كنت أجدها خانقة، ولم أشعر أن لديَّ المساحة الكافية لفرد أطرافي والتحرك بحرية. لكن في مرحلة المراهقة أقنعت والديَّ بالسماح لي بـ«إعادة تزيين» الغرفة؛ فأخرجت المزينة والخزانات ذات الأدراج والطاولات الجانبية واستعضت عن الفراش الفاخر بحشية وصندوق نوابض مثبتين إلى هيكل بسيط. وبدلًا من أن كانت نسبة ٨٠ بالمائة من الغرفة مغطاة بالأثاث و٢٠ بالمائة خالية، انعكس الوضع، وقد أحببت هذا التحول. (وهكذا وُلدَت شخصيتي كمحبة للحياة البسيطة!).
واليوم، لا أمتلك أنا وزوجي في غرفة نومنا إلا حشية يابانية موضوعة على الأرضية. ربما لا يصلح هذا للجميع، لكنه نجح في حالتنا. وعن طريق التخلص من هيكل الفراش تخلصنا كذلك من الحاجة إلى الطاولات الجانبية. وبدلًا من استخدام الخزانة ذات الأدراج فإننا نخزن كل ملابسنا داخل دولاب الملابس، المزود بأرفف لوضع الملابس وعدد من الحاويات. ليست لدينا مزينة،

ونفضل القيام بعملية التزين في الحمَّام. إن إبقاء الأشياء في حدها الأدنى يمنح غرفة نومنا إحساسًا بالرحابة والاتساع والانفتاح؛ وهو ما ننشده تمامًا بعد يوم عمل مشغول في عالم مزدحم.
النقطة التي أود التشديد عليها هي أنكِ لست مضطرة إلى اقتناء قطعة أثاث بعينها فقط لأن من المتوقع منكِ ذلك. فلا يعني احتواء غرفة النوم الكاملة على ست قطع أثاث متوافقة أن عليكِ شراءها (أو الاحتفاظ بها) جميعًا. فلا يحتاج الجميع إلى مزينة، ولا إلى خزانة أدراج، ولا إلى طاولات جانبية. بل في واقع الأمر لا يحتاج الجميع حتى إلى فراش! انسي كل ما تخبركِ به مجلات التصميمات عما ينبغي أن تبدو عليه غرفة النوم الرئيسية. وبدلًا من ذلك تمهلي وفكري فيما تحتاجينه أنتِ بالفعل. اختزلي القِطَع الموجودة في غرفة نومكِ إلى الحد الأدنى المقبول، واستعيدي كل تلك المساحة الرائعة؛ ولن يعرف الجيران مطلقًا أنكِ تعيشين من دون طاولة جانبية.
ابحثي عن طرق تقللي بها مفروشاتكِ إلى الحد الأدنى كذلك. فكري فيما إذا كان من الحتمي وجود مفروشات منفصلة لكل من فصلَي الشتاء والصيف. ففي غالبية المناخات سيكفي غطاء من القطن للاستخدام طوال العام. وبالمثل، اختاري اللحاف (أو الغطاء) الذي يصلح لكل المواسم. وبدلًا من اقتناء عدد من الملاءات يكفي جيشًا، اختصري مجموعتكِ إلى العدد الضروري. وعن طريق الاختيار بحكمة يمكنكِ تقليل محتويات خزانة المفروشات من دون التضحية براحتك.

لستِ مضطرة إلى اقتناء قطعة أثاث بعينها فقط لأن من المتوقع منكِ ذلك.

الاحتواء
كي تكون غرف نومنا هادئة وباعثة على السكينة، يجب أن يكون لكل شيء فيها مكان خاص به. وعندما يوضع كل شيء في مكانه، يسود إحساس بالهدوء، وعلى النقيض من ذلك فإن الأشياء المتناثرة تزعزع أجواء الهدوء.
ينبغي أن تحتوي الدائرة الداخلية الخاصة بغرفة نومكِ على الأشياء التي تُستخدَم بصورة يومية: كالمنبه، ونظارة القراءة، وأدوات الزينة، والملابس الملائمة لطقس الموسم. بطبيعة الحال ينبغي أن تُوضع كل هذه الأشياء في مواضعها الملائمة ولا تتناثر في أنحاء الغرفة. فينبغي وضع الملابس في الدولاب أو خزانة الأدراج، ولا تُكوَّم على الأرضية أو تُلقى على الكراسي. اغرسي عادة طي الملابس، أو تعليقها، أو إلقائها في سلة الغسيل بمجرد استخدامها. ضعي كل أدوات الزينة في حقيبة أو حاوية خاصة بها، واحرصي على أن تكون كل الإكسسوارات ـ كالأحذية، والأحزمة، وحقائب اليد، والحلي ـ لها أماكن محددة داخل دولابكِ أو خزانة الأدراج. ينبغي أن تكون الأشياء التي تنتمي إلى الدائرة الداخلية في متناولكِ، ولكن ليس بالضرورة أمام عينيك.
تضم الدائرة الخارجية أشياء على غرار الملاءات الإضافية، والملابس غير الملائمة للموسم. أما عن التخزين العميق فلا يمكنني التفكير في شيء ينتمي إلى غرفة النوم يمكن أن يوضع في هذه الفئة. ليس الجراج أو العلية أو القبو أماكن ملائمة لتخزين المفروشات، علاوة على ذلك من المفترض تغيير أي مفروشات بصورة دورية في منزلك.

إذا لم تكن لديكِ خزانة للملاءات في أي مكان في المنزل استخدمي الوحدات في غرفة النوم كي تضعي فيها المفروشات الإضافية. إن الحاويات البلاستيكية التي توضع تحت الفراش مثالية لتخزين أي ملاءات، وأغطية وسائد، وبطاطين إضافية. افعلي الأمر عينه مع كل غرفة في منزلكِ، بحيث يستطيع الجميع الوصول بسهولة إلى المفروشات الخاصة به. وبهذه الطريقة ستتجنبين الفوضى التي يمكن أن تنتج عند تكديس المفروشات كلها معًا على أحد الأرفف.

حين تجمعين مفروشاتكِ معًا، ربما تندهشين من العدد الكبير الذي تمتلكينه. فالملاءات والبطاطين يبدو أنها تتكاثر حين تغضين الطرف عنها. فبين الحين والآخر نشتري مجموعة جديدة ـ لأننا نريد مظهرًا جديدًا، أو لأن المفروشات القديمة صارت رثة، أو لأن ثمة ضيوفًا قادمين ـ دون أن نفكر كثيرًا في تلك المفروشات التي نمتلكها بالفعل. تتحوَّل المفروشات القديمة إلى مجرد «كومة احتياطية»، وتنمو مجموعة مفروشاتنا مع مرور كل عام. ويُعدُّ وضع المفروشات في وحدات فرصة رائعة لتقليلها إلى العدد المناسب.

خذي خطوة أخرى وضعي حدًّا أقصى لعدد المفروشات. في المعتاد تكفي مجموعتان من المفروشات لكل فراش، ومن الممكن التبديل بينهما حسب جدول الغسيل. في حالة البطاطين والألحفة، يلعب الطقس دورًا؛ فكلما كنتِ في منطقة أدفأ، قل العدد الذي ستحتاجينه منها. وفي العموم، لا تحتفظي بأي مفروشات تزيد عن تلك التي يمكن لأفراد أسرتك (والضيوف) استخدامها في أي وقت. التزمي بقاعدة «إذا دخل شيء، خرج شيء آخر» وفي المرة المقبلة التي تشترين فيها طقم فراش جديدًا، تبرعي بطقم قديم؛ وفكري في الدفء والراحة التي تمنحينها في سخاء إلى شخص آخر.

إذا احتفظتِ بأدوات الزينة في غرفة النوم، فخصصي لها وحدة بالمثل. خزني أدوات التجميل، والأمشاط، وفُرش الشعر، ومنتجات العناية بالشعر في حقيبة أو حاوية صغيرة يمكن وضعها في أي مكان حين لا تُستخدَم. فلماذا تعرضين ترسانة مستحضرات التجميل كلها أمام شريك حياتكِ كي يراها؟ من الأفضل الاحتفاظ بقدر من الغموض بدلًا من إفساد الأجواء الرومانسية بسبب وضع رذاذ الشعر، أو بودرة القدمين، أو مزيل العرق على المزينة. ربما يجدر بكِ أيضًا تخصيص صندوق أو وعاء أو درج من أجل الأشياء التي تخرجينها من جيبكِ كل يوم؛ كالمحفظة، والعملات الصغيرة، وبطاقات المرور، والمفاتيح. إن جمعها معًا يجعلها أكثر تنظيمًا، ويسهِّل العثور عليها في الصباح التالي.

الصيانة

الآن دعونا نتحدث عن السطح الأهم في هذه الغرفة: الفراش. يجب أن يكون الفراش خاليًا على الدوام؛ دون أي استثناءات. إن الفراش ضروري من أجل صحتكِ ورفاهيتك، وهو يُستخدَم لمدة لا تقل عن ربع اليوم، ولهذا يجب أن يكون مستعدًّا على الدوام لخدمة الغرض المقصود به.

إن فراشكِ سطح وظيفي، وليس لأغراض الزينة؛ لذا احتفظي بالحد الأدنى من الوسائد المزخرفة الصغيرة وغيرها من المفروشات غير الضرورية. فمن الصعب إخلاء الفراش كل ليلة قبل الخلود إليه، وكلما قل عدد الأشياء التي يتعين عليكِ تنظيمها وترتيبها كان ذلك أفضل. اقتدي بالفنادق الراقية وتحرَّي البساطة: فالملاءات وأغطية الوسائد البيضاء النظيفة التي يعلوها غطاء وثير تُعدُّ الملاذ المثالي لكل راغبي البساطة. فقط لاحظي أنني حين أقول إن الفراش سطح وظيفي فأنا لا

أعني أنه ينبغي أن يخدم كل وظيفة يمكن تخيلها؛ فليس الهدف منه أن يكون محطة للغسيل، أو مكانًا للعمل، أو منطقة للعب الأطفال. وإذا حدث أن استُخدم في أي من هذه الأنشطة بصورة مؤقتة، فلتتخلصي من الملابس، أو أوراق العمل، أو ألعاب الأطفال بعد الانتهاء على الفور.

بطبيعة الحال ليس الفراش هو السطح الوحيد الذي يتطلب مراقبة دائمة. فكلما زاد عدد قِطَع الأثاث التي تمتلكينها ـ الطاولات الجانبية، المزينة، خزانات الأدراج، الطاولات العادية ـ تعيَّن عليكِ أن تكوني أكثر يقظة من المعتاد (وهو سبب آخر لتقليل قِطَع الأثاث!). لا تسمحي لهذه القِطَع بجمع الأشياء المتناثرة. بل نظفي أسطحها وأبقيها جاهزة من أجل مجموعة الأشياء القليلة التي تستحق أن تكون موجودة عليها حقًّا. وأخيرًا وليس آخرًا، لا تنسي الأرضية. تخلصي من كومات الكتب والمجلات (كم كتابًا أو مجلة يمكن قراءتها في المرة الواحدة على أي حال؟)، وأي شيء آخر ربما يكون قد تراكم وأنتِ غير منتبهة إليه. وأهم شيء ألا تسمحي لأي ملابس بالتراكم على الأرضية بحيث تكون أساسًا لكومة ملابس. فبمجرد أن تبدأ الملابس في التراكم بهذه الصورة، ستكون لديكِ مشكلة أكبر؛ وهذا الجبل المتراكم من الملابس ليس مفيدًا لجو الغرفة أو لملابسكِ نفسها. في الواقع، الجزء الوحيد من الأرضية المتاح استخدامه هو ذلك الواقع أسفل الفراش. استخدمي منطقة التخزين المفضلة هذه لدى كل شخص ـ لكن لا تسيئي استخدامها ـ بعبارة أخرى لا تجعليها مكانًا تختبئ فيه الفوضى.

ربما لا تشهد غرفة النوم نفس مقدار الحركة الذي تشهده أجزاء أخرى من المنزل، ومع ذلك فهي بحاجة إلى صيانة يومية من أجل الحفاظ عليها نظيفة وخالية من الفوضى.

البند الأول على جدول الأعمال، رتبي الفراش كل يوم. هذا الفعل البسيط لا يستغرق أكثر من بضع دقائق، لكن من الممكن أن يغير شكل الغرفة بالكامل. فالفراش المرتب يُعدُّ إحدى متع الحياة البسيطة، وهو يدعوكِ إلى الخلود إليه والاسترخاء بعد يوم عمل شاق. إنه يشع بالهدوء وله تأثير قوي يجعل غرفتكِ أنيقة ومرتبة. لكن حين يكون الفراش فوضويًّا، لن تبدو كومة الفوضى المتراكمة في بقية الغرفة بالشيء المستغرب، فكل شيء تعمه الفوضى. على العكس من ذلك، حين يكون الفراش مرتبًا والملاءات مفرودة والفرش مطويًّا كما ينبغي، لن تجد الفوضى مكانًا لها ومن المستبعد أن تتراكم.

تحرِّي البساطة: فالملاءات وأغطية الوسائد البيضاء النظيفة التي يعلوها غطاء وثير تعد الملاذ المثالي لكل راغبي البساطة.

البند الثاني، امسحي الغرفة بحثًا عن أي ملابس متناثرة. أحيانًا حين تخلعين سترتك، أو كنزتك، أو زوجًا من الجوارب ـ خاصة إذا كنتِ تتوقين إلى الخلود إلى النوم بعد يوم طويل ـ لا يوضَع الشيء في مكانه الصحيح؛ لذا بمجرد أن تلاحظي مثل هذا الشيء الشارد، أعيديه إلى مكانه. قد يكون من الصعب تحديدًا إعادة الأحذية وحقائب اليد إلى مكانها، فهذه الأشياء عادة ما نخلعها في الخارج وكثيرًا ما ستجدين مجموعة منها تنتظر لدى الباب. خصصي لها مكانًا في خزانة الملابس (بحيث تُعاد إليه كل ليلة)، حتى لا تشغل مساحة في الجزء الخاص بكِ من الغرفة.

ثالثًا، راقبي «الضيوف» غير المدعوين إلى غرفة نومك. رغم كون غرفة النوم مكانًا خاصًّا؛ فإن بعض الأشياء تتمكن من التسلل إليها (عادة بصحبة أحد أفراد الأسرة الآخرين). وإذا عثرتِ على

لعبة من ألعاب طفلكِ الصغير أو مضرب التنس الخاص بشريك حياتكِ قابعًا في أحد الأركان، لا تسمحي له بالبقاء حتى الغد؛ بل أعيديه على الفور إلى حيث ينتمي. وبالمثل، حين تنتهين من قراءة رواية الغموض تلك، لا تدعيها تستقر إلى جوار فراشك. وما لم يكن لديكِ رف للكتب في غرفة نومك، أعيديها إلى الوحدة المناسبة لها في غرفة المعيشة أو المكتب. عليكِ بإخلاء الغرفة من أي شيء دخيل قبل أن تغلقي عينيك، وستستيقظين على مشهد رائع وهادئ كل صباح!

٢٣ خزانة الملابس

حان وقت التعامل مع الفوضى المتراكمة داخل خزانات الملابس. إذا كان لديكِ الكثير من الملابس لكنكِ لا تجدين شيئًا مناسبًا كي ترتديه، فهذا الفصل مخصص لكِ. سوف نستكشف كيف يمكن لاختزال ملابسنا أن يوفر علينا الوقت، والمال، والمساحة، والتوتر؛ بينما يجعل من الأسهل علينا أن نبدو حسني المظهر. إن امتلاك خزانة ملابس رشيقة واحد من متع عيش حياة تتسم بالبساطة!

ليس من الضروري أن يكون تنظيم خزانة ملابسكِ عملًا شاقًّا؛ بل على العكس، من الممكن أن يكون ممتعًا! وفي الواقع، يُعدُّ هذا النشاط أحد أنشطة التنظيم المفضلة لديَّ. إن المهمة أسهل بالتأكيد من مهمة تنظيم غرفة بأكملها: فلا يوجد أثاث نقلق بشأنه، أو حلي بسيطة نفكر في أمرها، أو أشياء تخص أشخاصًا آخرين يتعين علينا التعامل معها. وبكل أمانة، أنظر إلى هذا الوقت على أنه «وقت خاص بي» أكثر من كونه وقت التنظيف. وأحب تشغيل بعض الموسيقى، واحتساء مشروب، وتنظيم عرض الأزياء الخاص بي بينما أفحص خزانة ملابسي بدقة. إن التخلص من الملابس القديمة الرثة والتخطيط لأطقم ملابس جديدة رائعة يجعل الوقت ممتعًا، كما أن امتلاك مساحة إضافية في خزانة ملابسكِ في نهاية المطاف يُعدُّ مكافأة رائعة.

من أجل البدء من الصفر، عليكِ بإخراج كل شيء من خزانة ملابسك، وخزانة الأدراج، ووضعه على الفراش. وبعبارة «كل شيء» أعني كل شيء! مدي يدكِ إلى تلك التجاويف المظلمة واسحبي ذلك البنطال ذا الرجلين الواسعتين، والتنورة الفضفاضة، وفستان وصيفة العروس الذي ارتديتِه في زفاف شقيقتك. أخرجي حذاء راعي البقر، والصندل العالي، والحذاء ذا الكعب العالي المدبب والسيور الذي لم تستطيعي السير فيه مطلقًا. كذلك أخرجي كل الملابس الداخلية، والجوارب، والمنامات، والجوارب الطويلة من أدراجها المخصصة لها، وأخرجي حقائب اليد وضعيها في صف واحد أمامكِ من أجل الفحص. واصلي العمل إلى أن تصير الأدراج والأرفف والشماعات خالية تمامًا.

لكن قبل أن نتابع، لنتوقف من أجل القيام بقدر قليل من التأمل الذاتي. فمن أجل بناء خزانة ملابس تتسم بالبساطة، نحن بحاجة إلى أن نعرف ما يناسبنا؛ لذا اقضي بعض الوقت في التفكير في أسلوب ملبسكِ الشخصي: أهو كلاسيكي، أم رياضي، أم شبابي، أم تحرري، أم بوهيمي، أم راقٍ، أم قديم، أم رومانسي، أم عصري؟ هل تفضلين الألوان الفاتحة، أم ألوان الأحجار الكريمة، أم الألوان الأساسية القوية؟ هل تبدين في أفضل مظهر لكِ وأنتِ ترتدين ملابس على مقاسكِ بالضبط، أم واسعة وفضفاضة؟ ما الأقمشة التي تجعلكِ أكثر ارتياحًا؟ ضعي هذه الإجابات في ذهنكِ وأنتِ تقيّمين ملابسك. والقِطَع التي لا تتوافق مع أسلوبكِ أو تفضيلاتكِ من المرجح أن تقضي معظم الوقت في خزانة الملابس لا على جسدك.

بعد ذلك تخيلي أن هناك حريقًا، أو فيضانًا، أو كارثة ما تسببت في تدمير خزانة ملابسكِ كلها، وأن عليكِ بناءها من جديد من الصفر. إن مواردكِ المالية محدودة؛ لذا عليكِ القيام باختيارات ذكية. فكري في الضروريات المطلقة التي ستحتاجين إليها في أسبوعكِ التقليدي. قد تتضمن قائمتكِ الجوارب، والملابس الداخلية، وسروالًا أو سروالين، وزوجًا من القمصان، وسترة، وزوجًا من الأحذية التي تصلح لعدد من المناسبات، وربما كنزة، وتنورة، وزوجًا من الجوارب الطويلة أو

السراويل الضيقة (انسَ آخر شيئين لو كنتَ رجلًا). سترغبين في اختيار القِطَع الملائمة للعمل والعطلة الأسبوعية ويمكن ارتداؤها بشكل مريح في نطاق متنوع من درجات الحرارة. وستحتاجين إلى أن تتحلي بالقدرة على الخلط والمزج بينها كي تصنعي عددًا متنوعًا من الأطقم من مجموعة قليلة من القِطَع. هذا التدريب سيعرفكِ بقِطَع الملابس الأكثر عملية ويضع أساسًا جيدًا لخزانة ملابسكِ البسيطة.

التخلص من الفوضى

الآن وقد صار كل شيء خارج الخزانة، لنجرب ارتداء كل قطعة. إذا لم تكوني قد ارتديتِ فستان الحفلات ذلك أو تلك البدلة المكونة من ثلاث قِطَع منذ خمس سنوات، فكيف تعرفين أن هذه القِطَع لا تزال مناسبة؟ جربي كل قطعة بالتناوب، ودوري حول نفسكِ مرة أو مرتين أمام المرآة. كلنا نعرف أن القطعة التي تبدو أنيقة على الشماعة لن تكون بالضرورة كذلك حين نرتديها، وبالعكس، ربما تبدو القطعة جامدة لكن تدب فيها الحياة حين نرتديها.

جهزي كومة الأشياء التي ستتخلصين منها، والأشياء التي ستحتفظين بها، والأشياء التي ستنقلينها، وأعدي نفسكِ لاتخاذ بعض القرارات الجادة. استخدمي الصناديق أو أكياس القمامة من أجل الأشياء التي ستتخلصين منها، ليس من أجل إلقائها بعيدًا ولكن بهدف إبعادها عن النظر. فبهذا سوف تقللين إغراء استعادتها من كومة الأشياء المرفوضة. وإذا بدأ عزمكِ يلين، فخذي استراحة وأعيدي قراءة الفصول الخاصة بالفلسفة في الجزء الأول من هذا الكتاب. أحيانًا يكون كل ما نحتاج إليه هو دفعة تحفيزية كي نواصل العمل!

في كومة الأشياء التي ينبغي التخلص منها، ضعي كل تلك القطع التي يستحيل إصلاحها (أو التي لا ترغبين في إصلاحها)؛ مثل تلك الكنزة المثقوبة أو القميص ذي البقعة العنيدة. فإذا لم يكن بوسعكِ إخراج هذه القطعة من دولابك، وارتداؤها أمام الناس، فهي لا تنتمي إلى هذا المكان إذن. لا يعني هذا أن مصيرها مكب النفايات. فإذا أمكنكِ إعادة تدويرها أو استخدامها في غرض آخر كان ذلك أفضل، لكن لا تحتفظي بها إلا إذا كان لها غرض محدد في ذهنك.

السبب الأساسي للاحتفاظ بقطعة ملابس هو أنكِ ترتدينها.

إذا تعين علينا التعامل فقط مع القِطَع المهترئة، فستكون عملية التخلص من الفوضى سريعة! ومع ذلك، غالبية ملابسنا تخرج من دائرة اهتمامنا قبل أن تصير مهترئة بوقت طويل. ضعي في كومة الأشياء التي ينبغي نقلها أي قطعة تجعلكِ تشعرين بعدم الارتياح أو الارتباك أو بأنها ليست على الموضة، بعبارة أخرى كل تلك الملابس الجيدة تمامًا التي لم تعد تصلح لك. وبدلًا من تركها تذبل داخل خزانة ملابسك، امنحيها فرصة عيش حياة ثانية. وإذا كانت القطعة لا تزال محتفظة برقعة السعر، فجربي إرجاعها؛ فغالبية متاجر التجزئة ستقبل إرجاع الملابس غير المستعملة بعد ثلاثين إلى تسعين يومًا من تاريخ الشراء. أو يمكنكِ بيعها عبر الإنترنت أو من خلال أحد متاجر البيع بالوكالة، أو التبرع بها لمؤسسة خيرية.

اتبعي الطريقة التبسيطية كي تعثري على الأشياء التي تستحق الاحتفاظ بها، وسريعًا ما ستكون لديكِ خزانة ملابس تليق بشخص يعيش حياة البساطة. لكن إذا كنتِ تفضلين المواصلة بصورة

أبطأ، إليكِ هذا الأسلوب البديل الذي يتطلب قليلًا من الجهد. احصلي على ثلاث بكرات من الشرائط الملونة: واحدة باللون الأخضر، وواحدة بالأصفر، وواحدة بالأحمر. وبعد أن تفرغي من ارتداء أي قطعة ملابس، اربطي على الشماعة شريطًا ملونًا: باللون الأخضر إذا كانت قطعة الملابس تبدو رائعة، وباللون الأحمر إذا كانت تجعلكِ تبدين رثة الهيئة، وباللون الأصفر إذا كنتِ مترددة بشأنها. بعد ستة أشهر احتفظي بالقِطَع ذات الشرائط الخضراء والصفراء، وانقلي القِطَع ذات الشرائط الحمراء إلى كومة الأشياء التي ينبغي التخلص منها أو نقلها. وإذا لم تكن ثمة قطعة عليها شريط، يعني هذا أنكِ لم ترتديها طوال هذه المدة، وبهذا أنتِ تعلمين تمامًا أين تنتمي!
السبب الأساسي للاحتفاظ بقطعة ملابس هو أنكِ ترتدينها. حسنًا، ينبغي أن يكون الأمر سهلًا، أليس كذلك؟ ألن يبرر هذا الاحتفاظ بغالبية ملابسنا؟ دعونا لا نتسرع. وفق مبدأ باريتو، أو قاعدة الـ ٨٠/٢٠، نحن نرتدي ٢٠ بالمائة من ملابسنا طوال ٨٠ بالمائة من الوقت. يا إلهي! هذا يعني أننا لا نرتدي غالبية ملابسنا، إلا بين الحين والآخر. فبإمكاننا اختزال خزانات ملابسنا إلى خُمس حجمها دون أن نفتقد شيئًا.

إن الملابس التي تلائمك تمتلك سببًا وجيهًا للبقاء في خزانة ملابسك. وعلى العكس؛ فالملابس التي لا تلائمكِ لا يمكنكِ ارتداؤها، وما دمتِ لا ترتدينها، فلماذا الاحتفاظ بها؟ لا تحتفظي بقِطَع ملابس مختلفة من أجل الأوزان المختلفة؛ بل كافئي نفسكِ بملابس جديدة بعد أن تتخلصي من تلك الأرطال. (ويا له من حافز عظيم للتوقف عن تناول الحلوى والذهاب إلى صالة التدريبات البدنية!).
كذلك فإن القِطَع التي تظهر جمالكِ مُرحب بها في خزانة ملابسك. قرري أي طول للأكمام يجعل ذراعيكِ تبدوان جذابتين، وأي طول للتنورة يجعل ساقيكِ في أجمل صورة. وحددي أي الألوان تتوافق مع لون بشرتك، وأيها تجعلكِ تبدين شاحبة. ولتكن خزانة ملابسكِ قائمة على طبيعة جسدك، لا على الموضة الرائجة. وعند التفكير في ثوب ما، فكري فيما إذا كنتِ ستشعرين بالارتياح إذا تم تصويرك، أو إذا قابلتِ خطيبكِ السابق مصادفة، وأنتِ ترتدينه. إذا كانت الإجابة «لا»، فتخلصي منه.
الملابس التي تلائم أسلوب حياتكِ يجب الاحتفاظ بها أيضًا. حددي الأنشطة التي تحتاجين من أجلها الملابس ـ كالعمل، والمناسبات الاجتماعية، وأعمال البستنة، وأنشطة وقت الفراغ، والتدريبات البدنية ـ وقيمي قِطَع الملابس وفقًا لها. قاومي إغراء الاحتفاظ بملابس «خيالية»؛ فالخزانة المليئة بفساتين السهرة لن تجعلكِ نجمة من نجمات المجتمع. وبدلًا من ذلك خصصي المساحة لما ترتدينه في الحياة اليومية. كذلك قومي بعمل التعديلات اللازمة على خزانة الملابس بما يتوافق مع التغيرات التي تشهدها حياتك: تخلصي من سترات العمل إذا كنتِ ستعملين من المنزل، أو تخلصي من ذلك المعطف المصنوع من جلد الغنم إذا انتقلتِ إلى مناخ أدفأ.
لا تحتفظي بشيء فقط لأنك دفعتِ الكثير مقابله. أعلم أن من الصعب التخلص من تلك الكنزة المصنوعة من الكشمير، أو ذلك الحذاء العالي ذي الماركة الشهيرة، حتى لو لم ترتديهما مطلقًا؛ فما داما في خزانة ملابسكِ ستشعرين بأنكِ لم تضيعي أموالكِ هباءً (مررت بهذا الأمر بنفسي). غير أن من الأفضل لكِ أن تبيعيهما كي تحصلي على بعض المال، أو تتبرعي بهما لجهة خيرية. وفي الحالة الأخيرة سيذهب المال «المُنفَق» إلى فعل الخير على الأقل.

إن خزانة ملابس الشخص الساعي إلى البساطة تنتمي، في جوهرها، إلى النوعية المعروفة باسم الخزانة الكبسولة: مجموعة صغيرة من القِطَع الأساسية التي يمكن الخلط والمزج بينها لإنتاج مجموعة متنوعة من الأطقم. أولًا، اختاري لونًا أساسيًّا ـ كالأسود، أو البني، أو الرمادي، أو الكحلي، أو الكريمي، أو الكاكي ـ واجعلي القِطَع الأساسية (كالسراويل والتنانير) مقتصرة على تلك الدرجة اللونية. اخترت اللون الأسود ـ لسبب أساسي هو أنه يجعلني أبدو جميلة، ويتحمل الانتقالات، ويخفي البقع ـ وتخلصت من كل القِطَع التي باللون الأزرق والبني والقمحي. لم تؤدِّ هذه الاستراتيجية إلى تقليل حجم خزانة ملابسي وحسب، بل ساعدتني كثيرًا في تقليل عدد الإكسسوارات. وقد سعدت حين وجدت أنني لم أعد أحتاج إلى أحذية وحقائب ذات ألوان متعددة. فالحذاء الأسود أو الحقيبة السوداء يتوافقان جيدًا مع كل القِطَع الموجودة في خزانة ملابسي؛ وهو ما يعني أنني أستطيع الاستمرار بعدد أقل منها.

في الأحوال المثالية، من المفترض أن تكوني قادرة على ارتداء ملابسكِ في الظلام، ومع ذلك تبدين رائعة المظهر.

لا تقلقي؛ فهذه الاستراتيجية لا تعني أن عليكِ ارتداء ألوان واحدة؛ إذ صار بمقدوركِ الآن اختيار الدرجات اللونية الثانوية. اختاري عددًا من الدرجات اللونية التي تجعلكِ تبدين بمظهر جيد وتتوافق جيدًا مع اللون المحايد الذي اخترتِه من قبل (اخترت الأحمر الداكن، والبرقوقي، والأزرق المائي، والأزرق السماوي). التزمي بهذه الألوان عند اختيار القمصان، والكنزات، وغير ذلك من القِطَع التي تكمل قِطَعك الأساسية. ومن أجل التنويع، يمكنكِ إضافة لون محايد ثانٍ: لديَّ تنانير وسراويل باللون الرمادي إلى جوار الأسود. ربما تختارين اللون الكاكي بالإضافة إلى البني، أو الكريمي مع الكحلي؛ فقط احرصي على أن يكون من الممكن الخلط والمزج بين الألوان التي تختارينها. وفي الأحوال المثالية، من المفترض أن تكوني قادرة على ارتداء ملابسكِ في الظلام ومع ذلك تبدين رائعة المظهر.

بعد ذلك ركزي على تعددية الاستخدامات. فأي قطعة موجودة في الخزانة الكبسولة يجب أن تكون متعددة الاستخدامات؛ إذ ينبغي أن تكوني قادرة على ارتدائها في صور متنوعة من الطقس، وفي مناسبات متنوعة. اختاري القِطَع التي تتكون من طبقات بدلًا من القِطَع الثقيلة: فمثلًا يمكن ارتداء سترة من الصوف وبلوزة لعدد أكبر بكثير من المرات من الكنزة الثقيلة. كذلك اختاري الشكل العام البسيط على الشكل المعقد: فالقميص ذو العنق على شكل حرف «V» يتوافق مع عدد أكبر من القِطَع مقارنة بالقميص المتغضن. واختاري القِطَع التي تتوافق مع كل شيء، بدلًا من تلك التي لا تتوافق مع شيء: فالحذاء الأسود البسيط يمكن استخدامه مع قِطَع أكثر بكثير من الحذاء ذي الكعب العالي المدبب واللون الأخضر المصفر.

اختاري الملابس التي يمكنكِ زيادة مستوى تأنقها أو خفضه. تخلي عن الأشياء المكسوة بالترتر وكذلك «السويت شيرت» ذي القلنسوة وغير ذلك من القِطَع التي إما تبدو شديدة التأنق أو شديدة العملية في معظم الأوقات. وبدلًا من ذلك اختاري الكنزة التي يمكن ارتداؤها في المكتب وكذلك على العشاء؛ والفستان الذي يمكن إضفاء لمسة ساحرة عليه بواسطة عقد من اللؤلؤ أو جعل مظهره يبدو بسيطًا عن طريق ارتداء صندل، والقميص الذي يصلح مع سترة وربطة عنق وكذلك

مع الجينز أيضًا. أتريدين إضفاء قدر من الحيوية؟ افعلي كما تفعل الفرنسيات دائمات التأنق واستخدمي الإكسسوارات الأنيقة ـ كربطة العنق الرفيعة، أو الحذاء العريض، أو السوار الجريء ـ من أجل إضفاء الحيوية على الملابس البسيطة الكلاسيكية. لقد لاحظت أنني لو أضفت وشاحًا لافتًا للنظر إلى أي طقم قديم، فمن المؤكد أن تعلق إحداهن على «طقم ملابسي الجديد». هذه هي قوة الإكسسوارات؛ فهي تضفي الحيوية على المظهر القديم على الفور وتتطلب قدرًا قليلًا للغاية من المساحة التخزينية.

الاحتواء

احتفظي بكل ملابسكِ داخل خزانة ملابس، أو خزانة أدراج، أو دولاب، أو وحدة أرفف. لا تتركي الأحذية في غرفة المعيشة، أو تسمحي لقمصانكِ بالاختباء داخل خزانة ملابس شريك حياتك. ومن أجل تحقيق ذلك الهدف، يجب تخصيص مكان لكل شيء؛ لذا خصصي أرففًا معينة للقمصان قصيرة الأكمام، وأدراجًا معينة للملابس الداخلية، وأجزاء معينة من الخزانة للمعاطف، والسترات، والفساتين. تضم دائرتكِ الداخلية القِطَع التي ترتدينها على أساس يومي أو أسبوعي؛ كالجوارب، والملابس الداخلية، والمنامات، وملابس العمل، وملابس العطلة الأسبوعية، وملابس التدريب، والملابس التي ترتدينها في المنزل. إن جعلها في المتناول يوفر عليكِ وقت ارتداء الملابس ويسهل عليكِ إعادتها إلى مكانها بعد الاستخدام.
أما الدائرة الخارجية فتضم الملابس التي ترتدينها بصورة أقل؛ من مرة أو مرتين شهريًّا إلى مرة أو مرتين سنويًّا. من المرجح أن تستقر فساتين السهرات والملابس الرسمية في هذه الفئة. لماذا تحتفظين بها ما دمتِ لا ترتدينها إلا نادرًا؟ لأن ثمة احتمالًا أن تُدعَي إلى حفل زفاف، أو حفل عطلة، أو أي مناسبة اجتماعية أخرى، وسيكون وجود هذه القِطَع في المتناول أقل إثارة للتوتر من الذهاب للتسوق. لا يعني هذا أن هناك حاجة لثلاث بدلات رسمية للسهرة أو خمسة فساتين حفلات، بل يكفي الاحتفاظ ببدلة واحدة أو فستان أسود بسيط واحد. ونظرًا لأن هذه المناسبات نادرة الحدوث، يمكنكِ تكرار ارتداء القِطَع نفسها. وربما تحتوي دائرتكِ الخارجية أيضًا على ملابس خاصة أو موسمية، مثل بنطال التزلج على الجليد أو ثوب السباحة. انقلي هذه الأشياء إلى الدائرة الداخلية في الوقت المناسب من العام.

الأصغر. فقط تحلي بالحرص بشأن الموضع الذي ستخزنينهم فيه: فالعليَّة، والقبو، والجراج كلها أماكن قاسية على المنسوجات، ومن الممكن أن تسرعي بنقل الملابس إلى كومة الأشياء التي ينبغي التخلص منها. إذا أمكن، اعثري داخل منزلكِ على بقعة بعيدة لكن يمكن التحكم في جوها.
إذا جمعتِ ملابسكِ على صورة وحدات، فستكون النتائج مبهرة! فربما تكتشفين أن لديكِ عشرة بناطيل سوداء، أو عشرين قميصًا أبيض، أو ثلاثين حذاءً. فعندما ترين كل القِطَع مجتمعة معًا سريعًا ما ستدركين أن لديكِ أكثر مما يكفي. الفكرة هي الحفاظ عليها مجتمعة، حتى لا تشعري بالرغبة في الإضافة إلى مجموعتك. علقي كل تنوراتكِ معًا، والبناطيل معًا، والفساتين معًا، والمعاطف معًا. واحتفظي بالمنامات، وملابس التدريب، والكنزات مطوية معًا على الأرفف الخاصة بها، وضعي الجوارب والملابس الداخلية في الأدراج الخاصة بها.

إذا أحببتِ، يمكنكِ تقسيم «الفئات» الخاصة بالوحدات حسب اللون، أو الموسم، أو النوع. على سبيل المثال، خزّني كل البناطيل الكحلية، أو السترات البنية، أو السراويل القصيرة الكاكية معًا. ويمكنكِ تقسيم القمصان إلى قمصان عديمة الأكمام، وقصيرة الأكمام، وطويلة الأكمام، وتنوراتكِ إلى تنورات قصيرة، ومتوسطة، وطويلة. ويمكنكِ تقسيم فساتينكِ إلى فساتين رسمية وغير رسمية، وستراتكِ إلى سترات شتوية وصيفية. كلما كانت الوحدات أكثر تحديدًا، كان من السهل حصر ما تمتلكين. افعلي الأمر عينه مع الإكسسوارات، فلا ينبغي علينا أن ننسى أمرها لمجرد أنها صغيرة الحجم. اجمعي الأوشحة وقسميها حسب الموسم. واجمعي أحذيتكِ وقسميها حسب النشاط (كم عدد الأحذية الرياضية التي تمتلكينها؟). واجمعي الحلي معًا وقسميها إلى أقراط، وعقود، وبروشات، وخواتم، وأساور. واجمعي حقائب اليد معًا وقسميها حسب اللون، أو الموسم، أو الوظيفة.
وبمجرد أن تجمعي كل شيء معًا، يحين وقت الغربلة. وإذا اكتشفتِ أنكِ تمتلكين عددًا أكبر مما ينبغي داخل فئة معينة، فاحتفظي فقط بأفضل وأرقى ما فيها؛ فهذا هو ما سينتهي بكِ المطاف إلى ارتدائه على أي حال. إن امتلاك نسخ متعددة من قِطَع الملابس أمر مفهوم، وقلة من الناس هم من يكتفون بقميص واحد أو بنطال واحد. وحتى الرهبان البوذيون يمتلكون في المعتاد ثوبين! لكن تحدث المشكلة حين نمتلك عددًا أكبر مما ينبغي من الأشياء المتشابهة بحيث لا نرتدي أغلبها. اختاري أفضل القِطَع وأجملها، وتخلصي من البقية.
وأخيرًا، عليكِ باحتواء ملابسكِ حتى تظل منظمة. لا يعني هذا أن عليكِ أن تهرعي إلى شراء عشرين سلة بلاستيكية، بل يمكنكِ الاحتفاظ بها ببساطة على رف معين، أو في درج معين، أو في قسم معين من خزانة ملابسك. ومع ذلك فإن أفضل طريقة لتخزين القِطَع الصغيرة هي الحاويات الفعلية؛ لذا استخدمي الأدراج، أو الصناديق، أو السِّلال من أجل أشياء مثل الجوارب الطويلة، والأوشحة، والساعات، والحلي. فسوف تحتفظين بها منظمة وتثنيكِ عن الإضافة إليها.
في عصر الإنتاج بالجملة الذي نعيش فيه، صارت الملابس رخيصة الثمن ومتاحة بيسر، ويمكننا الانطلاق في جولة تسوق والعودة بحمولة تملأ عربة، إذا كنا عاقدي العزم على ذلك. علاوة على ذلك فإن الموضة دائمة التغير، والملابس التي على الموضة هذا الموسم لن تكون كذلك الموسم المقبل، وستحل محلها مجموعة جديدة من الأشياء التي يجب اقتناؤها. ورغم أن أجدادنا ما كان بمقدورهم إلا شراء بضع قِطَع كل عام، فليست لدينا هذه القيود. لا عجب أن خزانات ملابسنا تكاد تنفجر من كثرة محتوياتها!

عندما نقوم بتحديث خزانة ملابسنا، علينا أيضًا تنقيتها من القِطَع القديمة، والقِطَع التي لم تعد على مقاسنا، والقِطَع التي لم نعد نفضلها.

لهذا السبب تلعب الحدود دورًا مهمًّا في خزانة ملابس الشخص الساعي إلى البساطة؛ فهي تُبقي ملابسنا وإكسسواراتنا في مستوى معقول. بالمعنى الأكبر، إذن، ضعي حدًّا أقصى لملابسكِ يتمثل في مساحة التخزين المتاحة لها، ولا تدعيها تفيض عن خزانة ملابسكِ إلى الغرفة. والأفضل من هذا أنه بدلًا من تكديس خزانة ملابسكِ وصولًا إلى نقطة الانفجار، أخرجي منها ما يكفي من القِطَع لخلق مساحة داخلها. فليس مفيدًا لملابسكِ (ولا لمستويات التوتر لديكِ) أن تضطري إلى

انتزاعها من على الشماعات أو حشرها داخل أدراج. وبوضع هذا في الاعتبار، دعينا نعيد صياغة القاعدة السابقة إلى: ضعي حدًّا أقصى لملابسكِ يقل عن مساحة التخزين المتاحة لها.
بالتأكيد لا يمكنني أن أخبركِ بعدد القمصان، أو الكنزات، أو البناطيل التي ينبغي عليكِ أن تمتلكيها؛ فالعدد متروك لكِ كي تحدديه. فعندما انتقلت إلى العمل في دولة أخرى، كان بوسعي فقط وضع أربعة أحذية داخل حقائبي، ومن ثَمَّ كان هذا هو العدد الذي احتفظت به. وحين اشتريت شماعة تتسع لخمس تنانير، قصرت مجموعة تنانيري على هذا العدد وحسب. كما حددت معطفًا واحدًا لكل موسم، وبالنسبة إلى الجوارب والملابس الداخلية كان الحد الأقصى هو المخزون الذي يكفي لعشرة أيام. ستكون حدودكِ مختلفة عن حدودي، وهي تعتمد على موقفكِ الشخصي ومستوى راحتك. استمتعي بمشاهدة عدد الأطقم التي يمكنكِ تكوينها من عدد ثابت من القِطَع، في فرصة عظيمة لتدريب حسكِ الإبداعي وأسلوبكِ الشخصي.
تتغير الموضة أسرع مما تبلى ملابسنا؛ لذا فنحن نشتري ملابس جديدة كل موسم، وتتراكم ملابسنا سريعًا؛ لهذا، عندما نقوم بتحديث خزانة ملابسنا، علينا أيضًا تنقيتها من القِطَع القديمة، والقِطَع التي لم تعد على مقاسنا، والقِطَع التي لم نعد نفضلها. طبِّقي قاعدة «إذا دخل شيء، خرج شيء آخر» وقايضي الأشياء المتشابهة ببعضها البعض: فإذا اشتريتِ حذاءً رياضيًّا جديدًا، فتخلصي من حذاء رياضي قديم، وإذا اشتريتِ فستانًا جديدًا، فتخلصي من فستان قديم، وإذا اشتريتِ سترة عمل، فأحيلي إحدى السترات القديمة إلى التقاعد. حينها ستكون خزانة ملابسكِ جديدة ودائمة التغير، بدلًا من أن تكون سجلًّا أرشيفيًّا راكدًا لموضات سابقة.
وإذا كانت ملابسكِ القديمة «أفضل» من أن يُتخلص منها، تساءلي عما إذا كنتِ بحاجة فعلًا إلى ملابس جديدة. فما الهدف من الإضافة إلى خزانة ملابسكِ إذا كانت ملابسكِ الحالية ملائمة تمامًا؟ لا تشعري أنكِ واقعة تحت ضغط مواكبة صيحات الموضة؛ فهي ليست أكثر من حيلة تسويقية مصممة من أجل إبعادنا عن أموالنا التي كسبناها بعد جهد. وبدلًا من شراء القِطَع المتغيرة كل موسم، استثمري في قِطَع كلاسيكية تظل موضتها رائجة على الدوام. سيكون لديكِ حساب بنكي أكبر، ومساحة في خزانة ملابسكِ، وقدر أقل من التنظيم للقيام به.

الصيانة

لقد أخلينا بعض المساحة في خزانة ملابسنا، وعرفنا كيف نبدو رائعين بقدر أقل من الملابس. دعونا نهنئ أنفسنا على هذه المهمة التي أحسنَّا القيام بها! والآن علينا أن نحرص على ألا تفلت الأمور من بين يدينا مجددًا.
أولًا، عليكِ الاحتفاظ بخزانة ملابسكِ منظمة. فبمجرد خلع أي قطعة ملابس، علقيها، أو اطويها، أو ضعيها في سلة الغسيل. فعن طريق تخزين القِطَع في الوحدات المناسبة لها، ستمتلكين على الدوام فهمًا جيدًا لما تمتلكينه، ولا تكون هناك فرصة لتسلل خمس كنزات جديدة إلى مجموعة ملابسك. احرصي على أن تظل أرضية خزانة الملابس خالية وذلك عن طريق استخدام طرق التخزين الرأسي، كأرفف الملابس، وأرفف الأحذية، والمشاجب، أو الحاويات الرأسية التنظيمية. هذه الأشياء تمنع الفوضى من التسلل وتُبقي الملابس في حالة أفضل. فعندما تكونين بصدد ارتداء الملابس من أجل مقابلة وظيفة، أو مواعدة شخص للمرة الأولى، يكون آخر ما تريدينه هو انتزاع البلوزة أو السترة من فوق أرضية خزانة الملابس.

كبيرًا: أصلحي التمزقات الصغيرة قبل أن تصير كبيرة، وتعاملي مع البقع قبل أن تصير عنيدة. فعندما تعتنين بملابسكِ بكل دفء وحب واهتمام، لن تحتاجي إلى ملابس احتياطية.
ثالثًا، ابتعدي عن المتاجر. لا تتسوقي بغرض الاستمتاع، أو الترفيه، أو بدافع من الملل؛ فهذا ما يسبب المتاعب! أنتِ تعلمين كيف تسير الأمور: فأنتِ تتجولين داخل متجر كبير، ويلفت فستان أنيق نظرك. وبعد أربعين دقيقة تدخلين منزلكِ وهو معكِ، بالإضافة إلى حذاء متوافق معه، وحقيبة يد، وحزام، وقرط، وبضع قِطَع أخرى اشتريتِها كذلك. تجنبي الإغراءات، ولا تدخلي المتاجر من الأساس (أو تتصفحي المواقع الإلكترونية الخاصة بالمتاجر) إلى أن تكوني فعلًا بحاجة إلى شيء ما. قومي بعمل قائمة جرد للملابس التي لديكِ، وخذيها معكِ وأنتِ تتسوقين، فإذا كانت لديكِ ثلاثة وعشرون قميصًا على قائمتك، فسيكون من المستبعد بشدة أن تشتري القميص رقم أربعة وعشرين.
وأخيرًا، تخلصي من الملابس الزائدة عن الحاجة مع تغير الفصول. إن الخريف والربيع وقتان رائعان لإعادة تقييم خزانة ملابسك. وبينما تخرجين معاطفكِ وكنزاتكِ استعدادًا للشتاء، خذي بعض الوقت لاستعراضها. إن أذواقنا تتغير، وكذلك أجسادنا، وكذلك الموضة. فتلك السترة التي أحببتِها بشدة تبدو مهترئة قليلًا، أو ليست على الموضة، أو غير جذابة في نظركِ الآن، أو ربما صار ذلك البنطال أضيق مما ينبغي منذ آخر مرة ارتديتِه فيها. تخلصي من أي شيء لا تعتقدين أنكِ ستلبسينه، وابدئي الموسم الجديد بقدر من المساحة الإضافية في خزانة ملابسك!

٢٤ المكتب المنزلي

الآن لنتناول بعض العمل الحقيقي: التخلص من الفوضى التي تعم مكاتبنا. سوف نخلص مكاتبنا من أكوام أوراق العمل، ونبتكر نظمًا لمنع التراكم مستقبلًا. قد يبدو الأمر شاقًّا، لكننا سنتعامل معه خطوة بخطوة، وأعدك أنه سيكون أكثر إمتاعًا من دفع الفواتير أو إعداد الإقرارات الضريبية. علاوة على ذلك، تستحق المكافآت الجهد المبذول: إذ إن المكان الجديد النظيف الرائع سيجعلك أكثر إنتاجية بمليون مرة!

تخيل أنك تجلس إلى مكتبك، وتجتهد في العمل على مشروع مهم. أنت تحقق تقدمًا طيبًا، لكن فجأة تحتاج إلى وثيقة محددة. تفكر: «آه، يا إلهي!»، وأنت تنظر إلى أكوام الورق المتناثرة على مكتبك. لكنك تجز على أسنانك وتغوص فيها، على أمل العثور على الوثيقة المنشودة دون جهد كبير. لكن الحظ لا يحالفك. تواصل الغوص بين الأكوام المتكدسة بيأس متزايد؛ وفي الوقت ذاته تكتشف فاتورة يجب دفعها، واستمارة يجب إرسالها بالبريد، وإيصالًا يجب ملئُه. تعتني بهذه الأمور، ثم تواصل بحثك، وحين تكون على وشك الاقتناع بأن الوثيقة «مفقودة»، تلمحها في كومة أخرى في الركن المقابل من الغرفة. بحلول ذلك الوقت كان تركيزك قد تشتت، وصار الوقت ضيقًا، ويتعين على المشروع أن ينتظر، دون إكمال، حتى اليوم التالي.

حين تكون المساحة التي تعمل فيها خالية، يكون عقلك صافيًا؛ ويمكنك العمل من دون تشتيت فتكون أكثر إنتاجية. وفي المقابل فإن المكتب المزدحم يُعدُّ عقبة على طريق التقدم. وإذا كانت المساحة التي تعمل بها فوضوية للغاية، فربما لا تتمكن من إنجاز أي عمل على الإطلاق!

كيف إذن نبدأ من الصفر؟ في هذا الموضع، أكثر مما سواه، من المفيد تقسيم المهمة إلى أجزاء أصغر. وبدلًا من نقل المكتب، وخزانات الكتب، وخزانات الملفات إلى الردهة، سنتعامل مع محتويات هذه الأشياء أولًا. وإذا أمكنك اختزالها بدرجة كبيرة بحيث يمكنك التخلص من قطعة أثاث واحدة، فسيكون هذا رائعًا! ومع ذلك، فالورق والمستلزمات المكتبية صغيرة ومتعددة، وربما يكون الدرج الواحد، أو مجلد الملفات، هو كل ما تستطيع التعامل معه في المرة الواحدة. لا تقع في إغراء التعامل مع الأمر في عجالة، بل خذ الوقت كي تؤديه على نحو مكتمل، وسيكون لجهودك تأثير أكبر بكثير.

أفرغ تمامًا الدرج أو الرف الذي تختاره. وبدلًا من اختيار شيء واحد أو شيئين من أجل التخلص منهما، افرد جميع المحتويات بالكامل أمامك. وبمجرد أن يكون كل شيء موضوعًا أمامك، يمكنك منح كل شيء الاهتمام الكافي بحيث تحدد ما إذا كان يستحق الاحتفاظ به حقًّا أم لا. إذا كنت تحلم بأن تكون لك السيطرة الكاملة على مجريات أمورك، فها هي ذي الفرصة: فمصير مئات الدبابيس، ومشابك الورق، والأقلام، والأوراق، والشرائط المطاطية يوجد بين يديك. مارس سحرك واخلق الجنة البسيطة التي تنشدها.

وفي خضم هذه العملية، فكر مليًّا بشأن الكيفية التي ستخزن بها الأوراق والمستلزمات والمكان الخاص بها. فمجرد أن الدباسة ظلت على الدوام في الركن الأيسر البعيد من الدرج الثاني لا يعني أنها يجب أن تعود إلى نفس المكان. إن البدء من الصفر فرصة رائعة لتغيير الأشياء وتجربة

توليفات جديدة، وهي فرصة لتصميم مكان عملك من أجل تحقيق أكبر قدر ممكن من السهولة والكفاءة.

التخلص من الفوضى
ابدأ أولًا بالأشياء السهلة: فتخلص من كل البريد غير المرغوب فيه المتراكم. إن غالبية هذا البريد ـ استمارات بطاقات الائتمان، وتنويهات المبيعات، والكتالوجات، والكتيبات، والنشرات الإعلانية ـ ليست لها أهمية حقيقية كبيرة. وإذا لم تكن مهمة بما يكفي للعمل عليها الآن، فضعها في سلة المهملات. لا تبذل الكثير من الوقت في اتخاذ القرار، فقط واصل التخلص من الفوضى حسب ما ترى. فمن المستبعد بشدة أن يأتي يوم تندم فيه على التخلص من إحدى رسائل البريد غير المرغوب فيها.
تخلص أيضًا من كل شيء من الواضح أنه يجب التخلص منه (أو أعد تدويره): الأقلام التي جف حبرها، ومشابك الورق الصدئة، والشرائط المطاطية المفرودة، والمماحي المستهلكة، والتقاويم القديمة، والأقلام المكسورة، والمجلدات الممزقة، والملاحظات اللاصقة القديمة، والمظاريف المستعملة، وعبوات الحبر الفارغة، وكل شيء لا يمكن التعرف على هويته. لا أعرف كيف تفلت الأدوات المكتبية التالفة والبالية من تحت أنظارنا وتظل موجودة لهذه الفترة الطويلة. اجمعها وتخلص منها إلى الأبد.
هذا إحماء جيد، أليس كذلك؟ ألم يكن شعور التخلص من كل تلك الأشياء عظيمًا؟ الآن أنت متحمس ومستعد للمضي نحو التحديات الأكبر. ربما لا تدرك هذا لكن بعضًا من أدواتك المكتبية «الجيدة» من المفترض التخلص منه أيضًا. وقبل أن تصيح: «مستحيل!» دعني أوضح الأمر: إن الأدوات المكتبية تتراكم مع مرور الوقت ـ خاصة بعد مرور وقت طويل ـ ونادرًا ما نتخلص منها. وخلال تلك الفترة تتغير التكنولوجيا والأذواق والاحتياجات، وهو ما يجعل بعض هذه الأشياء أقل فائدة لا محالة.

كي يكون لديك مكتب بسيط بحق، اختزل أدواتك إلى الضروريات الأساسية وحسب.

أخجل من الاعتراف بهذا، لكن خلال عملية التنظيف الكبرى الأخيرة التي قمت بها، اكتشفت صندوقًا من إطارات الصور (كل صوري رقمية)، وصندوقًا من الأقراص المضغوطة المرنة، ولصقات لأشرطة الفيديو، وصدق هذا أو لا تصدقه ولكنني اكتشفت أيضًا شريطًا تصحيحيًّا لآلة كاتبة. أنا واثقة من أنني لست الوحيدة التي اكتشفت أدوات عتيقة الطراز في مكان عمل حديث؛ لذا احفر بعمق وربما تعثر على عدد من الأنتيكات الخاصة بك. ربما لا تزال هذه الأشياء قادرة على العمل، لكنها باتت مهجورة، وإذا لم تكن لها فائدة لك، أو لأي شخص آخر، فأنت تعرف إلى أين تنتمي.
وبينما نتحدث عن الأشياء التي ينبغي التخلص منها، ثمة شيء آخر تجب إضافته: الأجهزة الإلكترونية وأجهزة الكمبيوتر المعطوبة. في أغلب الأحيان نكون قد استعضنا عن هذه الأجهزة بأخرى جديدة ولامعة وذات كفاءة. لماذا إذن تظل الشاشة الميتة قابعة في أحد أركان مكتبك؟ هل

نتوقع حقًّا استخدامها إذا تعطلت الشاشة التي نستخدمها حاليًّا؟ أغلبنا لا يمتلكون البراعة التكنولوجية كي يقوموا بإصلاح مثل هذه الأجهزة بأنفسهم، وكثيرًا ما تتجاوز تكلفة الإصلاح تكلفة شراء جهاز جديد؛ لذا إذا كنت محتفظًا بطابعة، أو كمبيوتر، أو أي جهاز آخر توقف عن العمل منذ وقت طويل، فودعه الوداع الأخير. ولا تجعل من مكتبك مستقرًّا للأجهزة القديمة والبالية.
من الأشياء التي ينبغي التخلص منها كذلك الأوراق والأدوات ذات الصلة بالمشروعات والاهتمامات السابقة. فإذا لم تعد تستخدمها، فعليك بالتخلص منها. أعرف أن من المغري الاحتفاظ بهذه الأشياء كدليل على عملك الجاد. هذا تحديدًا ما شعرت به بشأن دفاتر دراستي الجامعية؛ فهي تمثل الدم والعرق والدموع التي بذلتها على مدار دراستي الشاقة. ومع ذلك فإن المعلومات الموجودة بها لا علاقة لها بمجال عملي الجديد. وحين حملتها شاحنة المواد المعاد تدويرها بعيدًا عني شعرت وكأنني أزحت حملًا ثقيلًا من فوق صدري، وأنني مستعدة لمواجهة مستقبلي بدلًا من التمسك بالماضي.

والجهد المبذولان من أجل العثور لهذه الأشياء على منزل جديد سيعود عليك بالخير حتمًا. احتفظ بإيصالات التبرعات واحصل على إعفاء ضريبي مقابلها إذا أمكن.
الآن وقد تخلصت من الأشياء البالية، والمكسورة، والعتيقة، ألقِ نظرة على ما تبقى. اسأل نفسك أسئلة صعبة كي تحدد كومة الأشياء التي تستحق الاحتفاظ بها. هل تحتاج حقًّا إلى خمسة أقلام إظهار مختلفة، أو ستة أنواع من المظاريف؟ كم عدد الطرق التي تحتاجها لمعرفة التاريخ والوقت؟ (إذا كانت لديك ساعة يد، وكمبيوتر، وهاتف خلوي، فهل ستكون ساعة المكتب والتقويم ضروريين؟)، هل تؤدي المِثقلة مهمتها، أم أن لها غرضًا جماليًّا وحسب؟ ربما تبدو هذه الأشياء تافهة، لكنها تستهلك مساحة ليست بالقليلة من مكتبك.
كي يكون لديك مكتب بسيط بحق، اختزل أدواتك إلى الضروريات الأساسية وحسب. فإذا كنت ترسل عشرة خطابات سنويًّا وحسب، فأنت لا تحتاج إلى خمسمائة مظروف. وإذا كنت نادرًا ما تستخدم الشرائط المطاطية، فتخلص من المجموعة الموضوعة في درج مكتبك. كم عدد الدباسات، والمساطر، والشرائط اللاصقة، وبرايات الأقلام، والمقصات التي تمتلكها؟ إذا كانت الإجابة تزيد عن واحد، فهذا عدد أكثر مما ينبغي! إن أشياء مثل الدباسات ليست بحاجة إلى نسخ احتياطية تحسبًا لتعطلها، وهو ما يحدث نادرًا، ومن الممكن استبدالها بسهولة وبتكلفة زهيدة؛ لذا لا تخصص مساحة قيمة من أجل تخزين نسخ احتياطية.
في أيامنا هذه، لا توجد حاجة تُذكر إلى تخزين الأشياء. فأي شيء تحتاجه تقريبًا من الممكن الحصول عليه سريعًا من خلال متجرك المحلي، أو عبر الإنترنت؛ فالأمر أشبه بامتلاك خزانة إمدادات عملاقة تحت الطلب. حدد مستوى الراحة الذي يناسبك: فإذا كنت تشعر بأنك لا تستطيع العمل من دون مخزون خمس سنوات من الورق أو أحبار الطابعة، لا ضير في هذا. لكن إذا كانت المساحة ضيقة أو كانت المساحة المتاحة للتخزين قليلة للغاية، فاعلم أن باستطاعتك على الأرجح أن تعمل بأشياء أقل. على أقل تقدير ستكون هذه تجربة ممتعة، ولن تتوقف الأرض عن الدوران إذا قل مخزون مشابك الورق الذي تمتلكه.
بقليل من الإبداع يمكنك أيضًا اختزال أجهزتك المكتبية. اجعل حاسبك المحمول الحاسب الأساسي، وتخلص من الحاسب المكتبي المنفصل. اختر الأدوات متعددة الوظائف ـ كالطابعة التي تؤدي

كذلك وظيفة الماسح الضوئي وآلة التصوير ـ بدلًا من أن تملأ المكتب بثلاثة أجهزة مختلفة. تحدَّ نفسك كي تنجز المهمة بأقل قدر من الأجهزة.
وأخيرًا، استعن بقوة البساطة وسخِّرها للعمل على أوراق العمل. ولهذا الغرض، أوصي بقوة باستخدام ماسح ضوئي؛ فسيشغل مساحة أقل من أكوام الورق التي سيخلصك منها. وسوف تتعجب كيف أمكنك أن تعيش من دون هذا الجهاز الرائع! لقد قمت بتحويل المقالات، وبطاقات التهنئة، والخطابات، والفواتير، والبيانات، والتعليمات، والصور، والكتيبات، وغير ذلك الكثير، إلى الصورة الرقمية؛ وينطبق هذا على أي شيء أحتاج إلى معلومات منه لكنني لست بحاجة إلى النسخة الأصلية. (بالطبع عليك الحرص على تنظيم ملفات الكمبيوتر، حتى لا تنتهي بك الحال بفوضى رقمية). لكن قبل أن تبالغ في استخدام الماسح الضوئي، اعلم أنك ستحتاج إلى الاحتفاظ ببعض النسخ الورقية. تعتمد الأطر الزمنية الخاصة بالاحتفاظ بالوثائق على موقفك الشخصي، والمتطلبات الضريبية والقانونية، والممارسات السائدة في منطقتك. خذ رأي مستشارك المالي أو ارجع إلى الإنترنت كي تحصل على أحدث المعلومات.
في المستقبل، فكر مليًّا قبل أن تطبع أي شيء؛ فلماذا تأتي بمزيد من الأوراق التي سيتعين عليك التعامل معها بعد ذلك؟ اترك رسائل البريد الإلكتروني في صندوق الوارد، واحفظ عناوين صفحاتك المفضلة من أجل الاستخدام المستقبلي. وإذا كنت قلقًا من أنك لن تتمكن من الوصول إلى المعلومات لاحقًا، فاحفظها في ملف بصيغة «بي دي إف». بهذه الطريقة ستكون لديك نسخة منها على قرصك الصلب ويمكنك استعراضها في أي وقت. وهذه الاستراتيجية مثالية في حالة الإيصالات الإلكترونية وتأكيدات الدفع؛ فهي توفر الإثبات الذي تحتاجه من دون أي فوضى. فقط احرص على أن تصنع نسخًا احتياطية من ملفاتك بصورة دورية كي تمنع ضياع البيانات.

الاحتواء
مكان لكل شيء وكل شيء في مكانه، هذه هي الطريقة المثلى للاحتفاظ بمكتب مرتب. فبدلًا من ترك الأقلام، ومشابك الورق، والشرائط المطاطية تنتشر في أنحاء مكان العمل، اجمعها في مواضع محددة واحرص على أن تظل هناك. خصص أماكن محددة للمجلدات، والبريد الوارد، والبريد الصادر، والكتالوجات، والمجلات، والإيصالات، وكل فئة للأدوات المكتبية وأوراق العمل لديك. ومن الممكن كذلك أن تضع ملصقات على الحاويات، والأدراج، والأرفف كي تذكرك بمحتوياتها الملائمة.

مكان لكل شيء وكل شيء في مكانه، هذه هي الطريقة المثلى للاحتفاظ بمكتب مرتب.

ينبغي أن تتكون دائرتك الداخلية من الأدوات المُستخدمة بانتظام ومن أوراق العمل الجارية. ويعني هذا أن أقلام الحبر الجاف، والأقلام الرصاصية، ومشابك الورق، والمظاريف، والطوابع، ودفاتر الملاحظات، ودفتر الشيكات، والبريد الوارد والصادر (من بين أشياء أخرى) ينبغي أن تكون في متناول يدك. أما دائرتك الخارجية فتضم أوراق العمل والملفات التي تعاملت معها مؤخرًا وربما تحتاج إلى الرجوع إليها مجددًا (كالفواتير، والإيصالات، والحسابات البنكية، ومواد

البحث)، والأدوات الاحتياطية مثل ورق الطابعة وعبوات الحبر. استخدم التخزين العميق من أجل أوراق العمل التي يجب الاحتفاظ بها على المدى الطويل أو إلى الأبد؛ مثل شهادات الميلاد والزواج، والشهادات الجامعية، والصكوك، والإقرارات الضريبية، وغير ذلك من الوثائق القانونية والمالية المهمة. لا تحولها إلى صيغة رقمية وتتخلص منها؛ لأنك ستحتاج دومًا إلى النسخ الأصلية. خزنها بعيدًا عن طريقك، وفكر في استخدام صندوق مقاوم للحريق أو صندوق ودائع آمن من أجل هذه الوثائق التي من الصعب استبدالها.

بينما تقوم بعمل وحداتك، خصِّص لكل فئة من الأدوات المكتبية حاوية خاصة بها (حتى لو كانت لا تزيد عن كيس بلاستيكي مقفول أو فتحة في منظِّم الأدراج). ينبغي ألا تختلط مشابك الورق مع الشرائط المطاطية، وينبغي ألا تختلط الطوابع مع الدبابيس، كما ينبغي ألا توضع الملفات في نفس المكان مع المجلات والكتالوجات. إن جمع الأشياء معًا يساعدك في العثور عليها بشكل أسرع ويخلصك من أي فائض. فعندما تجمع ثلاثين قلمًا رصاصيًّا في مكان واحد، ستدرك مدى عبث امتلاك هذا العدد الكبير منها، ومن المأمول أن يحفزك هذا على التخلص من معظمها.

وبالمثل، يمكنك تنظيم أدواتك حسب النشاط؛ وهذا من الممكن أن يعزز الإنتاجية عن طريق ضمان امتلاكك للأدوات الضرورية في متناول يدك من أجل المهام المعتادة. وتتضمن الأمثلة على ذلك وحدة لدفع الفواتير، تضع فيها دفتر شيكاتك، ومظاريف، وطوابع، وقلمًا، أو وحدة للإقرارات الضريبية، تضع فيها كل الإيصالات والوثائق ذات الصلة خلال العام، أو وحدة المشروعات، التي تخزن فيها المواد والأوراق المطلوبة من أجل مشروعات عمل أو كتابة أو مشروعات بحثية محددة.

بينما تجمع الأشياء معًا، فمن المرجح أن تعثر على المزيد من الأقلام، ومشابك الورق، والدبابيس، والشرائط المطاطية، وغير ذلك من الأشياء المتنوعة التي تزيد كثيرًا عن القدر الذي ستستخدمه فعلًا. ليس هذا خطأك بالضرورة؛ إذ إن كثيرًا من هذه الأشياء يُباع بكميات كبيرة. وثمة أدوات أخرى، كالأقلام، تأتي معك إلى المنزل من مكتبك، حين تضعها في حقيبتك وأنت خارج من محل العمل، وتتكاثر تحت جنح الظلام. ضع حدودًا لكل فئة، وتخلص من الأشياء الزائدة، وفي المستقبل تحلَّ بعقلية الشخص الساعي نحو البساطة عند شراء الأدوات المكتبية. فلا تشترِ العبوات الضخمة، أو تقاسمها مع صديق، أو فرد من العائلة، أو زميل.

ملفات، تلو ملفات، تلو ملفات؛ إذ ينتهي بنا المطاف بمجلدات ضخمة يمكن وضع محتوياتها في مزيد من المجلدات، وقبل أن ندري نجد أننا نشتري خزانة ملفات جديدة. ينبغي لعملية إنشاء الملفات أن تكون ثنائية الاتجاه: إذ يجب أن تخرج الأوراق مثلما تدخل. ولتحقيق هذا الغرض، حدد عدد أوراق العمل حسب موضوعها بما يملأ مجلدًا واحدًا، وعندما يزداد حجمه كثيرًا، اختزل محتوياته. استخدم قاعدة «إذا دخل شيء، خرج شيء آخر» كي تسهل الأمر على نفسك، وعندما تحتفظ بفاتورة أو بيان جديد، تخلص من أقدم الأوراق الموجودة لديك (بافتراض أنك لا تحتاجها لأغراض ضريبية أو مالية أو قانونية).

وإذا كنت تفتقر إلى مساحة عمل مخصصة، فربما يكون مكتبك كله بمنزلة وحدة. لسنا جميعًا نمتلك غرفة نوم إضافية أو غرفة سفرة كي نستخدمها كمكتب منزلي. والبعض منا فقط يكتفي بمكتب موضوع في أحد أركان غرفة المعيشة، أو دولاب مُعدَّل، والبعض الآخر يمكن أن يحمل

«مكتبه» كله في حقيبة كبيرة أو صندوق بلاستيكي، بحيث يستخدم أقرب سطح متاح كمساحة عمل مرنة. كم سيكون من الرائع، في الواقع، اختزال أدواتنا المكتبية، وملفاتنا، وأجهزتنا في حاوية متنقلة؟ حينئذٍ، حين تسطع الشمس وتصدح الطيور، يمكنك وضع مكتبك في الشرفة الأمامية، أو الفناء الخلفي، أو المتنزه المحلي. يا له من حلم لمن ينشدون البساطة!

الصيانة

من المهم للغاية أن تظل كل الأسطح الموجودة في مكتبك خالية تمامًا. عامل سطح المكتب وكأنه مساحة مرنة، وأزِل كل ما عليه بعد الانتهاء من العمل كل يوم؛ كما لو أن شخصًا آخر قد يأتي ويستخدمه غدًا. (بالطبع لا يوجد سواك، لكن ألن يكون من الرائع أن تبدأ العمل على سطح نظيف؟)، احتفظ بأدواتك المكتبية في أدراج أو حاويات بدلًا من تركها مبعثرة على المكتب، واستثمر المال في شراء وحدة رأسية أو معلقة تضع فيها كل الأوراق والبريد الوارد، واستخدم لوحة نشرات كي تعلق عليها التذكيرات، والبطاقات، والملحوظات، وقطع الورق العشوائية، بدلًا من السماح لها بغزو مكان عملك.

ثمة أمر مدهش (وباعث على الضيق) يحدث داخل مساحات العمل المكتبية: إذ إن كل شيء يوفر أقل قدر من المساحة الأفقية يبدأ في اجتذاب الأشياء كي تُوضع فوقه. لقد رأيت أكوامًا من الورق والأدوات موضوعة على الأرفف، وخزانات الملفات، وأطر النوافذ، والطابعات، والماسحات الضوئية، والكراسي، والمصابيح، والصناديق، والأصص. من فضلك، قاوم الرغبة في «وضع الورق» على كل شيء حولك؛ فهذا الأمر فوضوي وغير منظم ويجعل من المستحيل عليك أن تعثر على الأشياء. فالأسطح الخالية ليست سارة للعين وحسب، بل هي مفيدة للذهن كذلك. وستكون قادرًا على التفكير بوضوح أكبر والعمل بإنتاجية أكثر من دون كل هذا التشتيت البصري.

هناك أيضًا شيء لا ينبغي أن يُقال لكنني سأقوله على أي حال؛ وهو أن الأرضية ليست مخصصة لوضع الملفات. لكنك تعرف ما يحدث: بمجرد أن تمتلئ الأسطح الأخرى تمامًا، تفيض الملفات على ذلك السطح الكبير المستوي أسفل أقدامنا. إن أرضية المكتب أرضية خصبة، وستجتذب أكوامًا من الكتب، والمجلات، وأوراق العمل التي ستنمو لتصير غابة كاملة. أُوصي عادة بالقيام بعملية قاسية للتخلص من الفوضى بدلًا من شراء وسائل تخزين إضافية، لكن إذا لم تكن لديك مساحة حقًّا، فمن الأفضل أن تحصل على خزانة ملفات أخرى بدلًا من السير وسط أكوام الورق كي تصل إلى مكتبك.

يمكننا التخلص من الفوضى كما نشاء، لكن أحد مفاتيح المكتب البسيط هي السيطرة على التدفق الوارد. في بقية أجزاء المنزل تقع هذه القدرة بين يدينا بالكامل؛ فبإمكاننا إغلاق الباب تمامًا في وجه الأشياء. لكن المشكلة هي أن في ذلك الباب توجد فتحة لرسائل البريد. وعبر تلك الفتحة تتدفق كل أنواع الفوضى عديمة الفائدة وغير المرغوب فيها وغير المدعوة، كل يوم تقريبًا. لنركز جهودنا على منع طوفان الرسائل هذا.

الأسطح الخالية ليست سارة للعين وحسب، بل هي مفيدة للذهن كذلك.

بإمكانك التخلص من غالبية البريد غير المرغوب فيه عن طريق وقف التقارير الائتمانية الخاصة بك. وبمجرد أن تفعل ذلك، لن يكون بمقدور الشركات الاستعلام عن نشاطاتك الائتمانية باستخدام اسمك وترسل لك عروضًا تحظى بالموافقة السابقة. يمكنك أيضًا الاتصال برابطة التسويق المباشر «www.the-dma.org» وتطلب منهم إضافة اسمك إلى قاعدة بيانات «عدم إرسال الخطابات». أيضًا عليك بمراجعة سياسات الخصوصية التي تصاحب بياناتك المصرفية أو بيانات بطاقاتك الائتمانية، واتصل بالرقم الموضح، وأخبرهم أنك لا ترغب في تلقي أي مواد تسويقية منهم أو من أي شركة شريكة لهم.

ومن الآن فصاعدًا أخفِ اسمك وعنوانك وكأنهما سر دفين. لا تشترك في أي برامج مكافآت في المتاجر ولا في بطاقات الحسومات، وارفض إعطاء معلوماتك عند ماكينة الدفع. ولا تشترك في استطلاعات، أو اليانصيب، أو من أجل تلقي هدايا مجانية، ففي كثير من الأحيان تكون هذه الأمور وسائل مستترة يحصل بها المسوقون على بيانات الاتصال الخاصة بك. لا ترسل بطاقات التسجيل أو الضمان الآتية مع المنتجات. وحين تنتقل إلى مكان جديد، لا تملأ استمارات تغيير العنوان البريدي، وإلا فمن المؤكد أن يمتلئ صندوق البريد في منزلك الجديد برسائل غير مرغوب فيها. بدلًا من ذلك اتصل بنفسك بالأشخاص والشركات كي تزودهم بعنوانك الجديد. وبدلًا من الاشتراك في الجرائد والمجلات، اقرأها على الإنترنت. ومهما حدث، لا تطلب الحصول على كتالوجات؛ فإذا سجلت اسمك للحصول على واحد منها ستحصل على كتالوجات من ثلاثين شركة بنهاية العام.

ستخلصك الاستراتيجيات المذكورة أعلاه من غالبية البريد غير المرغوب فيه. وإذا أحببت، فيمكنك أيضًا وضع حدود للأعمال الورقية الواردة من الشركات التي تتعامل معها، وأن تختار تلقي مراسلات إلكترونية بدلًا من ذلك. على سبيل المثال، اشترك في خدمة دفع الفواتير عبر الإنترنت. بل ويمكنك أن تختار خصم المبلغ الذي تدين به أتوماتيكيًّا من حسابك البنكي. وبالمثل، اشترك في خدمة تلقي البيانات البنكية وبيانات بطاقات الائتمان عبر الإنترنت. وبهذا ستتجنب الإعلانات والعروض التي تأتي داخل المظاريف وتقلل الأوراق التي يتعين عليك الاحتفاظ بها.

إن مكاتبنا مساحات ديناميكية، فهناك أشياء واردة، وأخرى صادرة، وأشياء تتحرك على أساس يومي؛ ولهذا لا يمكنك القيام بعملية شاملة للتخلص من الفوضى ثم تتوقف. فالحفاظ على بساطة هذه المنطقة يتطلب منك يقظة دائمة.

ولتحقيق ذلك، كن حارسًا يقظًا: واحتفظ بسلة لإعادة التدوير بجوار الباب الأمامي، وامنع الكتالوجات، والنشرات الدورية، وقوائم المطاعم، وغير ذلك من أشكال البريد غير المرغوب فيه من دخول منزلك. وبالنسبة إلى البريد الذي يدخل إلى مكتبك: افتح كل رسالة وتصرف بشأنها على الفور، بدلًا من تكديسها على مكتبك. مزِّق طلبات إصدار بطاقات الائتمان وشيكات ترحيل الرصيد، وغير ذلك من الأوراق غير الضرورية التي تحمل معلومات خاصة، واصنع نسخة رقمية بالماسح الضوئي من أي وثيقة تحتاج الاحتفاظ بها أو احتفظ بالأصل، وضع الفواتير التي تتطلب الدفع، أو الخطابات التي تتطلب الرد، أو المعلومات التي تتطلب مراجعة في الصندوق الملائم أو الموضع الملائم على مكتبك. في المنظومة المثالية، يتم التعامل مع كل ورقة مرة واحدة وحسب.

تقرأها زوجتك، أو اللعبة التي يمضغها كلبك كلًّا إلى صاحبه قبل أن تستقر في مكتبك. فلديك من الأشياء ما يكفيك للقلق بشأنه بالفعل.

الصيانة اليومية ستجعل مكتبك خاليًا وتُبقي أشياءك تحت السيطرة. ومع ذلك ستحتاج إلى التخلص من الملفات بصورة دورية. جرب قدر استطاعتك تطبيق قاعدة «إذا دخل شيء، خرج شيء آخر»، وعلى الأرجح ستجد أن الأشياء «الداخلة» أكثر قليلًا من الأشياء «الخارجة». قم بعمل نسخ رقمية من مجلدات ملفاتك مرة شهريًّا أو كل ثلاثة أشهر، وتخلص من الأوراق التي لم يعد لها لزوم (بمعنى مزقها أو أعد تدويرها). علاوة على ذلك، قم بعملية تخلص شاملة من الفوضى كل عام، وتخلص من الأشياء القديمة كي تفسح المكان للأشياء الجديدة. أحب القيام بذلك في شهر يناير من كل عام، بحيث أتمتع ببداية منعشة للعام الجديد!

٢٥ المطبخ وغرفة السفرة

إذا طُلب منا تسمية المكان الأكثر عمليةً في المنزل، فسيختار الكثيرُ المطبخَ. فعلى أي حال، هذا هو المكان الذي نخزن فيه الطعام الذي يقيم أودنا، ونجهزه، ونقدمه، بل وكثيرًا ما نتناول الطعام هناك أيضًا. وهو يُعدُّ كذلك مكان تجمع لكل أفراد الأسرة. وبالنظر إلى دوره المهم في حياتنا، لا عجب أن يحتوي المطبخ على الكثير من الأشياء! لكن إذا زادت الأشياء عن الحد المعقول فمن الممكن أن تقلل كفاءة المطبخ، وتجعل العمل والوجود فيه تجربة بغيضة؛ لذا دعونا نرى كيف يمكننا اختزال الأشياء الموجودة هناك، بحيث نجعل هذه المنطقة في أبسط صورة ممكنة.

هل سبق أن تجولتِ في معرض مطابخ (أو استعرضتِ صفحات مجلة شركة التصميم المفضلة لديكِ) وحلمتِ بالاستعاضة عن مطبخكِ بالمطبخ المعروض؟ هل لمحت عيناكِ الأسطح اللامعة بحسد، وأنتِ تفكرين كم سيكون من الرائع الطهو في مثل هذه البيئة النظيفة الفعالة؟

في كثير من الأحيان لا يتمثل العنصر الذي يجتذبنا إلى المطابخ المعروضة في الأجهزة الحديثة، أو الأسطح المصنوعة خصوصًا، أو الخزانات الجميلة؛ بل المساحة! فالمطابخ المعروضة تكون نظيفة تمامًا، وفسيحة، وخالية من الفوضى، وليس بها سوى حفنة من الأجهزة وأدوات المائدة. هذا ما يجعلها جميلة وجذابة. والنبأ السار هو أنه ليس عليكِ أن تنفقي ثروة على تجديد مطبخكِ كي تحظي بهذا المظهر. بل يمكنكِ منح مطبخكِ مظهرًا جديدًا تمامًا عن طريق التخلص من الفوضى.

من أجل البدء من الصفر، أفرغي كل درج، وخزانة، ودولاب، ورف في مطبخك. وكالعادة، لا تقعي تحت إغراء ترك شيء في مكانه لأنكِ «تعلمين» أنكِ ستضعينه هناك مجددًا. أزيلي كل قطعة، إلى أن تكون المساحة المعنية خالية تمامًا؛ وهذا يعني كل الأطباق، وأقداح القهوة، والأكواب الزجاجية، والشوك، والملاعق، والسكاكين، والآنية، والمقالي، والأدوات، والأجهزة، والطعام، وورق القصدير، وعبوات حمل الطعام، بل ومحتويات درج «المتفرقات». تذكري أن الهدف ليس اختيار الأشياء التي سنتخلص منها، بل اختيار الأشياء التي سنحتفظ بها. وبمجرد إخراج كل شيء، ستقومين بعملية فحص شامل، وتعيدين أفضل القِطَع، وأكثرها فائدة، وأكثرها ضرورية إلى أماكنها. تظاهري أنكِ بصدد تجهيز مطبخ جديد تمامًا، كتلك المطابخ المعروضة في المجلات. لماذا ينبغي أن يكون مطبخكِ أقل روعة منها؟

إذا كانت لديكِ أي شكوك متبقية بشأن إخراج المحتويات، فهذه الطريقة تمنحكِ فائدة إضافية: الفرصة الرائعة لتنظيف تلك الخزانات. متى كانت آخر مرة نظفتِها جيدًا؟ بسبب عملية الطهو، تتراكم الشحوم والأوساخ في المطابخ، ورغم أننا نجيد الحفاظ على الأسطح لامعة، فإننا ننسى ما في داخل الخزانات؛ لذا بينما تقومين بالتخلص من الفوضى، تخلصي من الأوساخ كذلك (نحن معشر مُنشدي البساطة نتمتع بالكفاءة حقًّا!). نظفيها تمامًا من البقع، وستحظين حقًّا ببداية جديدة!

التخلص من الفوضى

بينما تخلين مطبخكِ، ستصادفين على الأرجح الكثير من الأشياء التي تنتمي إلى كومة الأشياء التي ينبغي التخلص منها. وإذا لم تقومي بعملية جرد وتنظيف لخزانة الطعام مؤخرًا، ربما يكون الكثير من هذه الأشياء من الأطعمة: لذا تفحصي تواريخ انتهاء الصلاحية لكل منتج تمسكينه، وتخلصي

من أي شيء فاسد، أو منتهي الصلاحية، أو صار ذابلًا. التوابل، والصلصات، والبهارات لها تاريخ حياة محدود؛ لذا اشمليها في عملية التخلص من الفوضى. وإذا كانت زجاجة صلصة الصويا هذه أكبر عمرًا من ابنكِ الصغير، فتخلصي منها واشتري واحدة جديدة عند الحاجة. افعلي الأمر عينه مع المواد سريعة التلف الأخرى، خاصة إذا كنتِ لا تتذكرين منذ متى اشتريتِها، أو متى كانت آخر مرة استخدمتِها.

ثمة أشياء أخرى ينبغي التخلص منها قابعة في مطبخك؛ على صورة أطباق مخدوشة، وأكواب مشروخة، وفضيات منثنية أو مشوهة (كتلك الشوكة التي علقت في ماكينة التخلص من القمامة). امنحي طعامكِ الاحترام الذي يستحقه، وقدميه على (أو مع) أدوات مائدة سليمة. لا تدخري هذه القِطَع البالية كقِطَع احتياطية للأدوات الأفضل حالًا. تخلصي من الأدوات والأجهزة المعطلة أيضًا، فإذا كنتِ لم تبذلي الجهد من أجل إصلاحها، فمن المؤكد أن بوسعكِ العيش من دونها.

تضم كومة الأشياء التي ينبغي نقلها كل تلك الأغراض التي تُعدُّ مفيدة لشخص آخر غيركِ. فلسبب ما، نحن نميل إلى الاحتفاظ بالكثير من أدوات المطبخ بدرجة تزيد عما نحتاجه أو نستخدمه يوميًّا. بعض هذه الأغراض يدخل حياتنا على صورة هدايا زفاف واحتفال بالمنزل الجديد، وبعضها نشتريه دون تفكير كافٍ. وبعض الأغراض ربما بدت عملية حين اشتريناها، لكن اتضح أنها أكثر تعقيدًا أو استهلاكًا للوقت على نحو لا يتوافق مع أسلوب معيشتنا؛ لذا تخلي عن ماكينة الباستا أو ماكينة صنع المثلجات لشخص سيقدرها. كوني أمينة مع نفسكِ وأنتِ تتفحصين أغراضكِ، فإذا كنتِ تتجنبين استخدام جهاز تحضير الطعام لأن من الصعب تنظيفه، فاستغلي هذه الفرصة وأطلقي سراحه.

تذكري أن الطعام أيضًا يمكن أن ينضم إلى كومة الأشياء التي ينبغي نقلها. فأذواقنا واحتياجاتنا الغذائية تتغير مع الوقت، ومن الممكن أن تتجاوز صلاحية بعض الأطعمة فترة رغبتنا فيها. فربما نسأم من حساء الطماطم المعلب قبل أن ننتهي من المخزون الذي لدينا منه، أو نقرر أننا نفضل استخدام الطماطم الطازجة بدلًا من الحساء المعلب الموجود على رف مطبخنا. لا تشعري بالسوء، بل اعتبري هذه فرصة رائعة لفعل الخير! تبرعي بالأطعمة المعلبة أو المغلفة إلى بنك الطعام المحلي أو إلى مكان يقدم وجبات للمشردين. فالأشياء التي تتخلين عنها من خزانة طعامك من الممكن أن تسد رمق شخص آخر.

ربما تجدين صعوبة في التخلص من بعض الأشياء في المطبخ خوفًا من أن تحتاجيها يومًا ما (وأنتِ متأكدة أن هذا اليوم سيحل مباشرة عقب اليوم الذي تتخلين فيه عن هذه الأشياء). لو كان الأمر كذلك، فخصصي صندوقًا للأشياء غير المحسومة مؤقتًا، وضعي فيه الأشياء التي لا تستخدمينها بصورة دورية، لكنكِ تظنين أنكِ ربما تستخدمينها قريبًا؛ مثل ماكينة صنع الخبز، وأكواب الكعك، وأدوات تزيين الكعك الأنيقة. اكتبي التاريخ على الصندوق، وتبرعي بالأشياء التي لا تأخذينها منه بعد مرور فترة محددة (ستة أشهر أو عام مثلًا). هذه طريقة جيدة للتعامل مع تلك الأشياء «المحيرة»، فهي ستكون متاحة لو اقتضت الضرورة، لكنها لن تشغل مساحة قيمة في خزاناتكِ أو أدراجك. والأفضل من هذا أنكِ سترين كيف تبدو الحياة من دونها، وربما تقررين أنكِ لا تفتقدينها على الإطلاق.

تضم كومة الأشياء التي ينبغي نقلها كل تلك الأغراض التي تعد مفيدة لشخص آخر غيرك.

يُعدُّ المطبخ مكانًا عظيمًا لإجراء حوار مع أشيائك. فبعض الأشياء كانت تقبع في الظلام لفترة طويلة، وربما لم تعودي تعرفينها. هذه هي فرصتكِ للتعرف عليها، والحرص على أن تظل علاقتكما مفيدة للطرفين.

ما أنت وماذا تفعل؟ ليس علينا أن نسأل، لكن لنقر بأنه في بعض الأحيان لا تكون لدينا أي فكرة عن الإجابة. في هذه الأيام، توجد أدوات مطبخ تؤدي كل مهمة يمكن التفكير فيها، ورغم أن ماكينة نزع بذور الأناناس أو عجلة المعجنات بدتا لا غنى عنهما حين اشتريناهما، فهذا لا يعني أننا سنتمكن من معرفة الغرض منهما بعد ذلك ببضع سنوات. في هذه الحالة ليس الغموض شيئًا طيبًا. وإذا لم تكوني تعلمين ما يفعله الشيء، فمن الواضح أنه ليس ضروريًّا في مطبخك. أرسليه إلى منزل آخر؛ فمن الممكن أن يصلح كهدية ممتعة لصديقة تحب الطهو، ربما تعرف حقًّا كيف تستخدمه.

كم مرة أستخدمك؟ آه، هذا هو أهم سؤال! الأشياء التي تجيب: «كل يوم»، أو: «مرة أسبوعيًّا»، مسموح لها بالعودة مرة أخرى إلى خزاناتك وأدراجك. غير أن استخدامك فرشاة دهان الديك الرومي بالمرق مرة واحدة سنويًّا لا يعني أن عليكِ التخلص منها، ومن الممكن لهذه المعرفة أن تساعدكِ في تحديد مكان تخزينها. وبالنسبة للأغراض التي تُستخدَم أقل من مرة سنويًّا، بعض التفكير المتأني مطلوب هنا: هل تستحق المساحة التي تشغلها حقًّا؟

هل تجعل الحياة أسهل (أم أصعب)؟ بالتأكيد يمكنني طهو الأرز وغلي الماء على سطح الموقد، غير أن جهاز تحضير الأرز والغلاية الكهربائية يجعلان حياتي أسهل؛ ولهذا فهما يستحقان مكانًا في مطبخي. من ناحية أخرى، تخليت عن ماكينة إعداد الكابتشينو لأنني كنت أكره عملية تنظيفها، ووجدت أن من الأمتع كثيرًا الخروج من أجل احتساء فنجان منه. فإذا كان الشيء صعب التنصيب، أو الاستخدام، أو التنظيف (والمكافآت لا تستحق الجهد المبذول)، ففكري في التخلي عنه فورًا.

ألديك توأم؟ أدوات المطبخ تشبه الأدوات المكتبية من حيث إنه يبدو وكأنها تتكاثر من تلقاء نفسها. وما لم تكوني شديدة البراعة، فلن يمكنكِ استخدام أكثر من مقشرة بطاطس أو فتاحة عُلَب واحدة في المرة الواحدة. علاوة على ذلك، إذا تعطلت واحدة، فيمكنكِ بسهولة الحصول على أخرى. تخلصي من الأشياء المتكررة، وحرري المساحة لشيء أكثر فائدة.

هل أنت أقيم من أن تُستخدَم؟ أراهن أن هذا السؤال مفاجئ! فطاقم الأطباق الخزفية الخاص بالزفاف وأدوات المائدة الموروثة من الممكن أن تظل سنوات من دون استخدام. وفي أحيان كثيرة يكون ثمة سبب وجيه لذلك؛ وهو أنها محفوظة بعيدًا في غرفة السفرة ونادرًا ما نراها. فهي تحمل قيمة عاطفية تمنعنا من التخلص منها، وهي أقيم من أن نستخدمها (خوفًا من أن نكسرها أو نضيع قطعة منها). إليكِ هذه الفكرة الثورية: بدلًا من الاحتفاظ بالمجموعة كاملة، احتفظي فقط بعدد يكفي شخصًا أو شخصين؛ واستخدميها في الزينة، أو من أجل عشاء رومانسي على ضوء الشموع مع شريك حياتك.

أتمنى لو كان بمقدوري تقديم قائمة شاملة بكل محتويات مطبخ الشخص الساعي إلى حياة البساطة، لكن للأسف ستكون هذه المحاولة عبثية، والسبب الأساسي لهذا هو أن كل شخص منا لديه فكرة مختلفة عما هو ضروري. وسيكون من الإجحاف القول بأنكِ لست من أتباع مبدأ البساطة لو كنتِ تمتلكين صينية كعك البوندت أو مقلاة عميقة. ومع وضع هذا في الاعتبار، أعتقد أن أغلبنا يستطيع العيش مع عدد أقل من «أساسيات» المطبخ من ذلك المنشور عمومًا في كتب الطهو والمجلات.
وقد وجدت أنا وزوجي أن بإمكاننا تحضير كل وجباتنا باستخدام أربع قِطَع فقط من أدوات الطبخ. وتقتصر أجهزتنا الصغيرة على الميكروويف، وغلاية الشاي، وجهاز تحضير الأرز، وماكينة تحضير القهوة الفرنسية (بدلًا من جهاز تحضير القهوة التقليدي). ومن حيث الأدوات الأخرى فلدينا سكين للطهو، وسكين للخبز، وسكين للتقشير، ومصفاة، وإناء للطهو على البخار، ولوح تقطيع، وقدح للقياس، ومبسط، وملعقة للغَرْف، ومضرب بيض، وفتاحة علب، ونازعة السدادات الفلينية، ومبشرة جبن، وإناء للخلط مصنوع من الصلب الذي لا يصدأ، وإبريق لترشيح المياه. قد يجد بعضكم هذه القائمة غير مناسبة، بينما قد يجدها البعض مبالغًا فيها. لكن بالنسبة إلينا فهي كافية تمامًا.

اختاري الأدوات متعددة الوظائف بدلًا من الأدوات ذات الوظيفة الواحدة.

إن مسألة تحديد ما هو «كافٍ» تعود إليكِ وحدك، وعليكِ اختزال أدوات المطبخ بما يتفق مع هذا. ومن أجل عمل ذلك، اختاري الأدوات متعددة الوظائف بدلًا من الأدوات ذات الوظيفة الواحدة. فما لم تستخدميها كثيرًا، فإن أشياء مثل أداة نزع نوى الكرز، وأداة صنع كرات البطيخ، وأدوات تقطيع خبز البيجل، وجهاز صنع كعك البريتزل، ومقص تكسير جراد البحر، وملقط نتف بذور الفراولة، وجهاز صنع الكريب لا تبرِّر في المعتاد المساحة التي تشغلها في خزانة مطبخك. وبدلًا من ذلك استخدمي الأدوات البسيطة التي يمكنها تنفيذ عدد متنوع من الوظائف. وبالمثل، ليس من الضروري امتلاك مجموعة كاملة من القدور والأواني؛ إذ يكفي تمامًا امتلاك قِدْر واحد أو اثنين من الحجم المناسب.
وبطريقة مماثلة، امتنعي عن شراء أدوات المائدة ذات الأحجام والأشكال الخاصة (مثل أقداح البيض وأطباق السوشي)، واختاري الأطباق متعددة الأغراض والاستخدامات. وبدلًا من تخزين الطاقم الخزفي «القيِّم» مع الأطباق الخزفية التي تُستخدم «كل يوم»، اختاري مجموعة واحدة واستخدميها من أجل جميع المناسبات. وقللي عدد الأكواب الزجاجية كذلك. وإذا لم تكوني تديرين مطعمًا، فلستِ بحاجة إلى كأس مختلفة من أجل كل مشروب مختلف، مثل كؤوس النبيذ، وكؤوس الشمبانيا، وكؤوس الويسكي، وأكواب البيرة، وكؤوس المارتيني، وأكواب الماء، وأكواب العصير. لديَّ مجموعة واحدة من الأكواب التي تكفي لتقديم كل المشروبات (بخلاف القهوة والشاي)، وبأمانة أنا أفضلها على الكؤوس الطويلة التي يُقدم فيها النبيذ والشمبانيا.
وبينما تقومين بتبسيط مطبخك، ضعي في حسبانكِ أن في بعض الثقافات تُطهى أطباق عديدة وشديدة التنوع باستخدام أدوات بسيطة. إن إبداعنا في المطبخ - وليست أدوات الطهو الموجودة في خزاناتنا - هو الذي يصنع الوجبات الشهية المُشبعة. فالطعام الجيد لا يأتي من الأطباق المتكلفة

وأدوات التقديم المبالغ فيها، بل يأتي من الأيدي والقلوب، ومن الممكن الاستمتاع به في إناء بسيط واحد، وهو ما سيخبركِ به أي راهب بوذي.

الاحتواء

من أجل الحفاظ على تنظيم وكفاءة أدوات المطبخ، حددي المكان الذي تقومين فيه بتأدية مهام معينة ـ كالتحضير، والطهو، والتقديم، والأكل، والغسيل، والتخلص من الفضلات ـ وخزني الأدوات والأجهزة المناسبة وفقًا لذلك. على سبيل المثال، احتفظي بالسكاكين في المكان الذي تقومين فيه بالتقطيع، وبالقدور بالقرب من الموقد، وبسائل غسيل الأطباق تحت الحوض. اجعلي المهام المتنوعة، مثل دفع الفواتير، مقصورة على مكان محدد، وذلك حتى تمنعي الأقلام ودفاتر الشيكات من التراكم على طاولة المطبخ أو أن تجد سبيلها إلى داخل درج البهارات.

حددي مكانًا معينًا لكل أداة: فالأطباق ينبغي وضعها فوق بعضها البعض، والأكواب والكؤوس يجب وضعها في أماكنها في خط واحد مثل الجوقة الغنائية. أما الشوك والسكاكين والملاعق والأواني والقدور والأجهزة فينبغي أن تكون لها أماكن خاصة بها. وقد يكون من المفيد أن تضعي ملصقات صغيرة («قدر الباستا»، «مقلاة الصلصة»، «أطباق الحبوب») كي تذكري نفسك (وأفراد أسرتك) بالمكان المحدد الذي يوضع فيه كل شيء.

ضعي الأدوات في دائرتكِ الداخلية، ودائرتكِ الخارجية، ومناطق التخزين العميق. من المفترض أن تضم دائرتكِ الداخلية الأطباق، والمقالي، والقدور، والأواني، وأكواب الشرب، والأدوات، والأجهزة، والأطعمة التي تستخدمينها بصورة دورية. خصصي لهذه الأشياء الأماكن الأسهل في الوصول إليها؛ فلا ينبغي عليكِ الوقوف على سُلَّم كي تأتي بقدح القهوة، أو عبور الغرفة كي تأتي بسكين التقشير. أما في دائرتكِ الخارجية ـ التي تضم الخزائن المرتفعة، والأدراج المنخفضة، والأركان العميقة ـ فضعي الأشياء التي تستخدمينها أقل من مرة أسبوعيًّا، لكن أكثر من مرة سنويًّا. ومن الأشياء التي قد ينطبق عليها هذا صواني الكعك، والقدور الخزفية، وجهاز تحضير السلطة، وماكينة صنع الوافل، وصواني الكعك المسطحة.

في مطبخكِ أو غرفة السفرة. ومع ذلك، لا تعني إمكانية وضع هذه الأشياء في مناطق التخزين العميق أنكِ مجبرة على ذلك. فإذا كنتِ لا تحتاجينها حقًّا (أو يمكنكِ اقتراضها لو دعتِ الحاجة)، يمكنكِ التخلص منها.

الوحدات لها أهمية كبيرة في المطبخ، حيث تشيع الأدوات المتكررة والمكونات الفائضة عن الحاجة. وهي تكشف لكِ كيف تراكمت أشياء معينة مع مرور الوقت (عادة من دون أن تلاحظي ذلك). وهي تجعلنا نوجه أسئلة مثل: «لماذا تمتلك أسرة من أربعة أفراد ثمانية عشر كوبًا للشرب؟»، و«هل سيأتي يوم نستخدم فيه العشرين زوجًا من عصي الطعام؟»، و«لماذا أحتاج إلى ترمومتر للحوم، أو ثلاث نازعات للسدادات الفلينية، أو أربعة برطمانات من القرفة؟»، وتُعدُّ غربلة الأشياء المتكررة أمرًا سهلًا وسريعًا؛ فليس علينا التفكير في القرارات أو القلق بشأن الحرمان من شيء ما (فستظل لدينا نسخة منه على أي حال). وتخلق هذه العملية مساحة في خزاناتنا وأدراجنا، وهو ما يسهل علينا العثور على ما نحتاجه عندما نقوم بعملية الطهو.

عند تخصيص الوحدات، يكتشف كثيرون منا أن لدينا من أدوات المائدة أكثر مما نحتاجه بالفعل. لماذا؟ لأننا عندما نشتري مجموعة جديدة، نادرًا ما نتخلص من القديمة. فالقِطَع لا تزال سليمة

(وقد استبدلناها لأغراض جمالية، وليس بدافع من الضرورة)؛ لذا نحتفظ بها في الأماكن الخلفية من خزاناتنا «تحسبًا» لأن نحتاج أدوات إضافية. وبالمثل، ربما نرث مجموعة منها أو نتلقاها كهدية، ونشعر بأننا ملزمون بالاحتفاظ بها في منزلنا. فكري في تقليص عدد الأطباق، والكؤوس، والأواني، والأكواب، والأدوات بحيث تتوافق مع حجم أسرتك، فإذا كانت الأسرة تتكون من أربعة أفراد، فلماذا تزحمين خزاناتكِ بأدوات تكفي ستة عشر شخصًا؟ احتفظي فقط بأحدث الأدوات، أو أشدها فخامة أو جمالًا، وتخلصي من الأدوات القديمة حتى تفسح مجالًا للأدوات الجديدة.
قد تقولين: آه، ولكن ماذا عن الضيوف؟! بالطبع عليكِ أن تضعي في اعتباركِ عادات الاستضافة الخاصة بكِ عندما تعملين على اختزال أدواتك. خمني العدد الأقصى للأشخاص الذين تستضيفينهم بصورة دورية، وادخري ما يكفي من أدوات المائدة لاستضافة المجموعة. وإذا استضفتِ حفلًا أكبر على فترات متباعدة، فيمكنكِ استئجار أو استعارة ما تحتاجينه. أما زلتِ غير مستعدة للتخلص من أدوات المائدة؟ ضعي حدًّا أقصى للأدوات الموجودة في خزائنكِ بما لا يتجاوز احتياجاتكِ اليومية، وضعي البقية في مكان التخزين العميق إلى أن تحتاجي إليها.

عندما تعثرين على كتاب أفضل للطبخ خاص بمطبخ معين، أو على وصفة أفضل لطبق معين، عليكِ بالتخلي عن النسخ القديمة.

أما عن أدوات وأجهزة المطبخ، فلتقتصري على تلك التي تستخدمينها كثيرًا، وحين تشترين نسخة حديثة من أي جهاز، تبرعي بالجهاز القديم. لا تزحمي خزاناتكِ بمحمصات الخبز، والخلاطات، وماكينات صنع القهوة التي تعود إلى الأيام الخالية، فقد يسعد زوجان شابان أو طالب جامعي كثيرًا بها. وقيدي عدد الحاويات البلاستيكية الموجودة في كل مكان، فهي قد تكون مفيدة، لكنها تتراكم سريعًا. انتقي حفنة منها وأعيدي تدوير البقية.
للأسف الشديد لن يكتمل أي مطبخ من دون درج «المتفرقات»؛ ذلك المكان الذي نضع فيه كل تلك الظروف من الكاتشب، وقوائم المطاعم، والبطاريات، وشموع أعياد الميلاد، والأربطة البلاستيكية، وقواعد الشموع، وإبر الحياكة، والمقصات، وأدوات المائدة البلاستيكية، وغير ذلك من الأشياء التي تكون أصغر، أو أقل من أن تُوضع في مكان بمفردها، أو لا يمكن تحديد الفئة التي تنتمي إليها. ما الذي يمكننا فعله بشأن هذه الأشياء المتنوعة؟ عليكِ بتقييم كل شيء منها، واجمعي الأشياء التي ستحتفظين بها في وحدة «المستعملات» (نفس الدرج لكنه يحمل اسمًا جديدًا مُحسنًا!). ضعي الأشياء المترابطة في حقيبة ذات سحَّاب أو في خانة من منظِّم الأدراج. فإذا كان كل شيء سهل الوصول إليه، والتعرف عليه، وكان مفيدًا بحق، فلا حاجة إذن أن نسميه درج «المتفرقات».
وأخيرًا، لنتحدث عن الوصفات وكتب الطهو؛ إذ يبدو أن ما يدخل منها إلى المنزل يزيد عدده عما يخرج منه. فهي تتراكم في ثبات مع مرور الوقت، ونادرًا ما نستغني عن أحدها؛ بل ببساطة نضيف إلى مجموعتنا. وقبل أن ندري، تكون لدينا وصفات أكثر من عدد أيام العام التي سنطهو فيها! لذا بدلًا من الاحتفاظ بها كلها، اجعلي مجموعتكِ جديدة دائمًا. وعندما تعثرين على كتاب أفضل للطبخ خاص بمطبخ معين، أو على وصفة أفضل لطبق معين، عليكِ بالتخلي عن النسخ

القديمة. فكري في المجموعة وكأنها متغيرة وليست ثابتة، ودعيها تتطور كي تناسب أذواقكِ ونظامكِ الغذائي بينما يتغيران بمرور الوقت.

الصيانة

يُعدُّ المطبخ مركزًا للنشاط؛ وهو لا يتطلب صيانة يومية وحسب، بل صيانة على مدار اليوم بأكمله.

من الممكن أن تخرج الأمور عن السيطرة في غضون ساعات إذا لم نتحلَّ باليقظة الدائمة. فالأطباق المتسخة، والأواني، والقدور تتراكم داخل الحوض، والطعام والأدوات وأغلفة الأطعمة تتراكم على طاولة المطبخ، والفواتير والواجبات المنزلية والجرائد تتراكم على طاولة الطعام، والألعاب، وحقائب الظهر، وأكياس البقالة تتراكم على الأرضية، وبقايا الطعام تتراكم داخل الثلاجة. وعلى وجه العموم، كلما زاد عدد أفراد الأسرة، زاد عدد الأشياء المتراكمة في المطبخ. وفي النهاية، من الممكن أن تصير الفوضى غالبة لدرجة أنه يستحيل إعداد (أو تناول) أي وجبة هناك. وإذا لم تكن ثمة مساحة للغسيل، والتقطيع، والفصل، والفرم، والتقوير، والتقشير، فمن المرجح أن تلقي بعض الطعام المجمد في الميكروويف أو تشتري طعامًا جاهزًا.

لا تسمحي للفوضى بأن تمنعكِ من تناول عشاء صحي مُعَد في المنزل؛ بل عليكِ إبقاء أسطح المطبخ تلك خالية! فمن المفترض أن تحمل هذه الأسطح الأشياء التي تستخدمينها يوميًّا (هذا إذا وُضع عليها شيء من الأساس). فكري في تعليق حامل خاص للتوابل، والسكاكين، والأدوات الأخرى، وكذلك تعليق سِلال خاصة بالفاكهة والخضراوات. ومن الممكن للأجهزة الموضوعة أسفل الخزانات العليا ـ مثل الميكروويف، والفرن الكهربائي، وجهاز تحضير القهوة ـ أن تحرر مساحة قيِّمة. ومن أجل امتلاك مطبخ جذاب وعملي، تخلي عن الحلي وعن برطمان الكعك، واختاري المظهر الأنيق البسيط بدلًا من ذلك. وأعدكِ بأن مجرد إزالة كل تلك الفوضى من على الأرفف سيملأكِ بالطاقة ويحفزكِ على القيام بعمل ساحر في مطبخكِ.

علاوة على ذلك، نظفي كل شيء على أكمل وجه بعد كل وجبة. فعندما تطبخين، أعيدي الأدوات، والأجهزة، والمكونات إلى أماكنها بمجرد أن تنتهي من استخدامها. وبعد تناول الطعام، نظفي المائدة والطاولة من أي بقايا للطعام أو أدوات مائدة. اغسلي الأطباق أو ضعيها في غسالة الأطباق بعد الاستخدام فورًا. فمن الأفضل أن تقضي بعض الدقائق في التنظيف بعد الوجبة مباشرة بدلًا من مواجهة المهمة نفسها حين يكون عليكِ إعداد الوجبة التالية؛ إذ إن كومة الأطباق المتسخة قادرة على أن تثبط رغبتكِ في الطهو. وفي الواقع، جربي العيش وفق القاعدة التالية: إياكِ أن تغادري المطبخ وثمة أطباق في الحوض. (على أقل تقدير، إياكِ والخلود إلى النوم وثمة أطباق في الحوض). فمن الرائع أن تنعمي ببداية منعشة كل يوم، والأفضل من ذلك أن تنعمي بها عند كل وجبة!

يُعدُّ المطبخ مركزًا للنشاط؛ وهو لا يتطلب صيانة يومية وحسب، بل صيانة على مدار اليوم بأكمله.

معه إلى المطبخ، سواء أكانت لعبة، أم كتابًا، أم جريدة، أم رسالة بريدية، عند مغادرته. (أو حذريهم من أنهم سيجدون أشياءهم في قِدْر الطعام التالي!). راقبي الأرضية بيقظة كذلك، فعندما تحملين قِدْرًا ثقيلًا أو سائلًا ساخنًا، من الممكن للأشياء الملقاة على الأرضية أن تتسبب في كارثة.
وأخيرًا، يُعدُّ المطبخ مكانًا رائعًا لحملة تنظيف تدوم ليوم واحد؛ فمن الممكن على الدوام التخلص من شيء ما، سواء أكان جريدة الأمس، أو بقايا طعام من الأسبوع الماضي. احرصي على مسح أرفف الثلاجة، والمجمد، وغرفة الخزين بصورة دورية بحثًا عن الأطعمة منتهية الصلاحية أو القديمة (أو الأشياء التي لم تعد لديكِ رغبة في تناولها)، وتخلصي منها فورًا. التزمي بالتخلص من شيء واحد على الأقل كل يوم، سواء أكان طعامًا فاسدًا أم قدح قهوة إضافيًّا، أم إحدى الأدوات اليتيمة، أم طبقًا غير متوافق مع البقية، أم جهازًا نادرًا ما يُستخدَم. من الممكن أن يكفيكِ درج المتفرقات وحده لعام كامل. فقط فكري؛ ستزداد خزاناتكِ اتساعًا مع مرور كل يوم!



٢٦ الحمَّام

هل أنتِ مستعدة لشيء سهل؟ دعينا نأخذ استراتيجيات البساطة التي تعلمناها ونجمِّل حمَّامنا. فهذه المساحة تكون في المعتاد أصغر مساحة في المنزل، وبها أقل كمية من الأشياء المخزنة، ومقارنة بغرفة المعيشة، والمكتب، والمطبخ، سيكون إضفاء البساطة عليها أمرًا هينًا! فبقليل من الجهد وبعض العادات البسيطة ستتمكنين من خلق مساحة تهدئ روحكِ بينما تغسلين أسنانك.

في الغرف الأخرى التي خلصناها من الفوضى، كان علينا دائمًا أن نقسِّم المهمة إلى أجزاء أصغر. لكن على العكس من ذلك فإن الحجم الصغير للحمَّامات يجعل المهمة أسهل بكثير، ومن الممكن أن نقوم بها دفعة واحدة. فالحمَّام يضم أرضية صغيرة، ومساحة صغيرة للمنضدة والخزانات مقارنة بالغرف الأخرى، وهي تؤدي وظائف أقل. ومع ذلك فإن نقص المساحة يعني أن علينا أن نتحلى باليقظة بشأن الكيفية التي ننظم بها الحمَّام. فنحن لا نريد تحديد مقدار الأشياء التي يمكننا وضعها داخله، بل تحديد المقدار القليل الذي نحتاج إلى وضعه فيه. فهدفنا هو خلق جو هادئ يشبه المنتجعات.

أولًا، أغلقي عينيكِ وتخيلي منظر حمَّامكِ المثالي. تخيلي المنضدة النظيفة الخالية التي لا توجد عليها أي عبوة رذاذ للشعر أو عبوة «مَسكارا». انظري حولكِ إلى الأرضية الجميلة الخالية؛ التي لا تتكوم فيها المناشف في الركن أو توضع فيها الأدوات الإضافية تحت الحوض. ألقي نظرة على الأسطح المشرقة وعلى منتجات التنظيف المختارة بعناية والموضوعة بجوار البانيو. افتحي الخزانات وخزانة الأدوية، وتأملي في إعجاب المظهر المرتب لأدوات التجميل والعناية بالجسم. لا شيء يبدو في غير موضعه، ولا شيء يقاتل من أجل شغل مساحة. دعي نظركِ يستقر على الشمعة الجميلة أو زهرة الأوركيد الوحيدة التي تزين المنضدة. آه... يمكنكِ قضاء اليوم بطوله في هذه المساحة الهادئة الباعثة على الاسترخاء.

حسنًا، لنعد إلى الواقع. والأفضل من هذا، لنحول هذه الصورة إلى واقع! كما فعلتِ في الغرف الأخرى، ابدئي من الصفر، بإفراغ محتويات الأدراج، والأرفف، والخزانات. أزيلي كل شيء من فوق المنضدة، ولا تنسي البانيو أو الدش، فأخرجي الصابون، والشامبو، وكريم الحلاقة، والأمواس، والعلب من هناك أيضًا. احملي كل شيء إلى خارج الحمَّام وضعيه أمامكِ في مكان آخر (كأرضية غرفة النوم، أو طاولة الطعام) من أجل فحصه. يكون التخلص من الفوضى أكثر فاعلية بكثير حين نعزل الأشياء عن أماكنها المعتادة ونقيِّمها خارج السياق. وبينما تحددين الأشياء التي ستحتاجينها، عليكِ بالتقاطها شيئًا تلو الآخر.

التخلص من الفوضى

في أثناء القيام بمهمة تصنيف أشيائكِ إلى كومة الأشياء التي ينبغي التخلص منها، وكومة الأشياء التي ينبغي الاحتفاظ بها، وكومة الأشياء التي ستنقلينها، استعرضي روتينكِ اليومي المعتاد. تظاهري بأنكِ تغسلين أسنانك، وضعي الفرشاة، والمعجون، وخيط تنظيف الأسنان في كومة الأشياء التي ينبغي الاحتفاظ بها. تظاهري بأنكِ تغسلين وجهكِ، وأضيفي غسول الوجه وقماشة تنظيف الوجه. قومي بمحاكاة مختلف العمليات، كالحلاقة ووضع مستحضرات التجميل وتصفيف

الشعر وأي من أنشطة التجميل التي تقومين بها في الحمَّام، وضعي الأدوات الخاصة بها في نفس الكومة. يكشف هذا التمرين أي المنتجات تستخدمينها يوميًّا، وبالتبعية يجب أن توجد في حمَّامك. كما أنه يكشف الأشياء التي لا تستخدمينها، ويحفزكِ على التساؤل عن سبب الاحتفاظ بها.
بعض الأشياء تنتمي إلى كومة الأشياء التي ينبغي التخلص منها فقط بسبب أعمارها. إن مستحضرات التجميل التي لا تضعينها بصورة دورية، مثلًا، ربما تسوء حالتها قبل أن تستهلكيها كلها. ورغم أن من النادر أن تكون مستحضرات التجميل مصحوبة بتاريخ انتهاء للصلاحية، فإن لها عمر استخدام محدودًا. فالسوائل والكريمات ـ خاصة تلك التي تُوضع على منطقة العينين أو حولهما ـ يمتد عمرها بين ثلاثة وستة أشهر، بينما بودرة الأساس، والكريم الخافي للعيوب، وكريم التورد، وأحمر الشفاه تعيش في المعتاد لنحو عام. وإذا ظلت هذه الأشياء موجودة لفترة أطول مما ينبغي، فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى إصابتكِ بتهيج في الجلد والعدوى من جراء استخدامها.
عليكِ بالتحلي باليقظة أيضًا بشأن التخلص من الأدوية القديمة. غالبية الأدوية ـ سواء تلك التي تُصرف بروشتة طبية أو من دونها ـ لها صلاحية محددة مدونة على الملصق أو العبوة. استشيري الطبيب أو الصيدلي إذا كان لديكِ أي أسئلة بشأن أدوية معينة. وحين يحين وقت التخلص منها، تصرفي على نحو مسؤول. فلا تلقي الأدوية في سلة القمامة (حيث من الممكن أن يتناولها أطفال أو حيوانات)، أو تلقيها في المرحاض (حيث يمكن أن تلوث مخزون المياه). بدلًا من ذلك أعيديها إلى الصيدلية من أجل التخلص منها بالصورة الملائمة.

أفضل سبب يدعوكِ إلى الاحتفاظ بشيء ما في حمَّامكِ هو أنكِ تستخدمينه.

أفضل سبب يدعوكِ إلى الاحتفاظ بشيء ما في حمَّامكِ هو أنكِ تستخدمينه. وبالعكس، أفضل سبب يدعوكِ إلى التخلص من شيء في حمَّامكِ هو أنكِ لا تستخدمينه. وبينما تستعرضين أشياءكِ، نحِّي جانبًا أي شيء لم تلمسيه خلال الشهور الستة الماضية. وما لم يكن لديكِ سبب وجيه للغاية (سبب طبي مثلًا) للاحتفاظ به، فلتتخلصي منه ولتحرري المساحة داخل خزانتك. وإذا كان هذا الشيء سريع التلف، فعلى الأرجح سيكون قد وصل إلى نهاية عمره الافتراضي على أي حال.
ثمة استثناء لهذه القاعدة وهو مستلزمات الطوارئ. ففي هذه الفئة تكون الأشياء التي «ربما نحتاج إليها» والتي «نحتفظ بها تحسبًا للطوارئ» محل ترحيب شديد. احتفظي بحقيبة إسعافات أولية متكاملة تتضمن ضمادات، وشاشًا، وشريطًا لاصقًا، ومضادًّا حيويًّا على هيئة كِريم، وكحولًا للمسح، وترمومترًا، وخافضات الحُمى، ومسكنات الألم، ومضادات الحساسية، ومضادات الإسهال، وغير ذلك من الأشياء. لا يهم إذا لم تكوني قد استخدمتِ هذه الأشياء خلال ستة أشهر أو ستة أعوام؛ احتفظي بها في متناولكِ لأنكِ لن تعلمي مطلقًا متى يمكن أن تحتاجيها. (بطبيعة الحال تحققي بصورة دورية من تواريخ الصلاحية واستبدلي الأدوية منتهية الصلاحية).
السبب الوجيه الثاني للاحتفاظ بشيء ما هو أنه مفيد لكِ. أنتِ تعلمين ما أتحدث عنه: الشامبو الذي يقهر الشعر المجعد، أو الكِريم الذي يزيل التجاعيد، أو ظِل العين الذي يبرز لون عينيكِ الزرقاوين. من ناحية أخرى، السبب الوجيه الثاني للتخلص من شيء ما هو أنه ليس مفيدًا لكِ؛

مثل المرطب باهظ الثمن الذي يهيّج جلدكِ. فمجرد دفع مبلغ كبير من المال مقابل الشيء لا يعني أن عليكِ الاحتفاظ به؛ أو إجبار نفسكِ على استخدامه.
وأخيرًا، دعينا نفكر في سبب آخر غير وجيه نسبيًّا لوجود الأشياء في الحمَّام: أنها مجانية. تضم هذه الفئة كل تلك العينات التي وردتكِ بالبريد، والهدايا التي أخذتِها من طاولات مستحضرات التجميل، وزجاجات الصابون والشامبو الصغيرة تلك التي جلبتِها معكِ من الفندق. أعلم أن هذه المنتجات لطيفة للغاية، لكن إذا لم تستخدميها فستسبب فوضى غير لطيفة إطلاقًا. لا تجلبيها معكِ إلى حمَّامكِ ما لم تكوني تنوين استخدامها حقًّا.

تضعين ماسكات الطين عدة مرات أسبوعيًّا. إننا نجعِّد شعرنا، أو نفرده، أو نضع عليه رغوة الشعر، أو نضع عليه الجِل، أو نمشطه، أو نفركه، أو نثبته في موضعه بالرذاذ. ونحن نخفي عيوبنا، ونبرز عظام وجنتينا، ونطيل رموشنا. يا له من جهد شاق! إن عملية الاستعداد الصباحية من الممكن أن تكون وظيفة في حد ذاتها!
ألقي نظرة أقرب على روتينكِ المعتاد، وفكري فيما يمكن التخلي عنه. أنا واثقة من أنكِ ستبدين رائعة إذا قمتِ بنصف ما تقومين به الآن. وإذا اقتصرتِ في العناية بالبشرة على بعض الصابون والماء، فيمكنكِ التخلي عن سوائل التنظيف المتكلفة. وإذا قررتِ عدم محاربة التقدم في العمر، فيمكنكِ التخلي عن كِريمات التجاعيد. وإذا تحريتِ البساطة في التجميل والعناية بالشعر، فيمكنكِ التخلص من درج كامل من المنتجات. إن الجمال لا يأتي من الزجاجات؛ بل يشع من الداخل. وبدلًا من مراكمة الكريمات السحرية، اختاري الأشياء التي تعزز جمالكِ بصورة طبيعية، مثل ممارسة التمرينات، وتناول طعام صحي، وشرب الكثير من الماء، والحصول على قَدْر كافٍ من النوم ليلًا.
ومن أجل المزيد من الاختزال، اختاري المنتجات متعددة الاستخدامات. وتتضمن المنتجات مزدوجة المهام المفضلة مزيج الشامبو والبلسم معًا، ومرطب الشفاه الملون، وغسول الشعر والجسم، وكِريمات الترطيب الواقية من الشمس. بعض المنتجات المنزلية الشائعة لها أغراض تجميلية. فصودا الخبيز مثلًا يمكن استخدامها في تقشير الجلد، وتفريش الأسنان، وتنظيف الأيدي، ونقع الأرجل، والعناية بالشعر. ومن الممكن استخدام زيت الزيتون كمرطب للوجه، ومزيل للمكياج، وبلسم للشعر، ولعلاج البشرة، ومرطب للشفاه. كما يستخدم الفازلين في تنعيم اليدين، والقدمين، والمرفقين، والركبتين. وقد تساعدكِ المنتجات متعددة الاستخدامات على التخلص من خزانة مليئة بالمستحضرات.
الآن لنتحدث عن المناشف. هذه الأشياء من الممكن أن تخرج أعدادها عن السيطرة! لماذا؟ لأننا عندما نشتري مناشف جديدة نادرًا ما نتخلص من القديمة. فهي عملية بدرجة كبيرة ولا نستطيع أن نحمل أنفسنا على التخلص منها. تحصل المناشف الجديدة على مكان مميز على حمالة المناشف، بينما تُخزَّن المناشف القديمة كي نستخدمها بصورة احتياطية، وهكذا تزداد خزانة البياضات ازدحامًا مع مرور كل عام. قومي بعملية مسح سريع للحمَّام، أو خزانة المناشف، أو أيًّا كان المكان الذي تخزنينها فيه، وأحصي عددها. كم تمتلكين منها؟ وكم عدد الأشخاص في المنزل؟ إذا كان الفارق كبيرًا بين هذين الرقمين، فعليكِ بالتخلص من بعض المناشف.

حددي عدد المناشف المناسب لكل فرد من الأسرة. إذا كنتِ من أتباع مبدأ البساطة المتطرفين، فقد يكون هذا العدد منشفة واحدة وحسب، غير أنني أعتقد أن الناس سيكونون أكثر ارتياحًا عند استخدام منشفتين. ففي ظل وجود منشفة ثانية، ستكون لديكِ نسخة احتياطية خلال الغسيل، ونسخة إضافية يمكن للضيوف استخدامها. علاوة على ذلك، اقتصري على استخدام مناشف ذات حجم واحد متعدد الوظائف؛ فمناشف الاستحمام من الممكن أن تخدم معظم الأغراض، وتسمح بالاستغناء عن مناشف اليدين، ومناشف الوجه، ومناشف أطراف الأصابع. وكلما قل عدد المناشف التي عليكِ تخزينها، وغسلها، وتتبعها، كان ذلك أفضل.

وأخيرًا، نظرًا لأن الحمَّام منطقة صغيرة وعملية، تجنبي ملئَه بأغراض الزينة. ادخري لشراء شمعة أو طبق صغير من الأزهار، مع إبقاء أغراض الزينة في أقل حد لها. سوف تتعرض هذه الأغراض إلى البلل، والاتساخ، وستعيقكِ خلال القيام بروتينكِ التجميلي اليومي. فلا ينبغي عليكِ القلق من كسر شيء وأنتِ تجففين شعركِ بالمجفف. وأما عن مواد القراءة، فاجلبيها معكِ وخذيها معكِ عند المغادرة؛ فالحمَّام ليس مكتبة!

الاحتواء

من الممكن أن تكون المساحة قليلة داخل الحمَّام، وتكون أماكن التخزين شحيحة. لهذا ينبغي أن يكون لكل شيء موقعه المحدد وأن يظل فيه؛ مثل الجنود المصطفين من أجل المعركة، وليس في حالة مبعثرة كما هي الحال بعد إقامة حفل في المنزل.

حددي الأشياء التي تنتمي إلى الدائرة الداخلية، والدائرة الخارجية، والتخزين العميق. من المفترض أن تضم دائرتكِ الداخلية غالبية الأشياء الموجودة في الحمَّام: باختصار، الأشياء المستخدمة كل يوم. وقد تضم هذه الأشياء: فرشاة الأسنان، والمعجون، وخيط تنظيف الأسنان، وغسول الوجه، والكِريم المرطب، والكِريم الواقي من الشمس، وأدوات الزينة، وفرشاة الشعر، والمشط، والموسى، وكريم الحلاقة، والماسحات القطنية، والقطن الطبي، وقماش تنظيف الوجه، وأي مناشف تستخدمينها حاليًّا. وبطبيعة الحال ينبغي أن تكون هذه الأشياء في المتناول، بحيث تكون عملية التزين الروتينية أكثر كفاءة. أما الدائرة الخارجية فينبغي أن تضم الأشياء التي لا تستخدمينها بنفس الدرجة، مثل: مكواة الشعر، وماكينة تشذيب شعر الأنف، وحقيبة الإسعافات الأولية، وماكينة حلاقة الشعر، والمناشف وأدوات الحمَّام الإضافية. واستخدمي التخزين العميق إذا اشتريتِ شيئًا معينًا بالجملة - مثل صابون الاستحمام أو ورق الحمَّام - ولم يكن ثمة مكان متاح للتخزين داخل حمَّامك.

وبينما تستعرضين أشياءكِ المتعددة، اجمعي الأشياء المتشابهة معًا في وحدات. ثم ألقي نظرة طويلة متعمقة على ما يوجد في كل مجموعة. على الأرجح ستكتشفين بضعة أشياء متكررة خلال هذه العملية، لذا تخلصي من تلك الأمشاط، والملاقط، وقصافات الأظافر الإضافية. وربما تكتشفين أنكِ جمعتِ ثمانية عشر لونًا من طلاء الأظافر، أو ست عبوات غسول لها ست روائح مختلفة. وحين ترينها كلها معًا، ربما يبدو الأمر مبالغًا فيه قليلًا! حددي العدد الذي ستحتاجينه حقًّا، واقتصري على الأشياء المفضلة لديكِ وحسب.

من أجل امتلاك خزانة حمَّام بسيطة حقّا، حاولي قصر محتوياتها على عبوة واحدة لكل مُنتَج.

وبمجرد غربلة محتويات الحمَّام، استخدمي الحاويات كي تجمعي الأشياء المتناثرة معًا. احتفظي بأدوات الزينة معًا في حقيبة واحدة، وكذلك إكسسوارات الشعر مثل مشابك ودبابيس الشعر في حقيبة خاصة بها. افعلي الأمر عينه مع الأدوية، وكِريمات التجميل، وأدوات العناية بالأظافر، وغيرها من أدوات التجميل. فعندما تُترك هذه الأشياء متناثرة في أي درج، يكون من الصعب السيطرة على أعدادها، كما أن تلك الفوضى توفر مكان اختباء عظيمًا للأشياء الأخرى. لكن عندما تكون مخزنة في حاويات منفصلة، يكون من السهل العثور عليها، والإبقاء عليها تحت السيطرة. بل ويمكنكِ إضفاء قدر من الأناقة وجعل الوحدات تؤدي دورًا تزيينيًّا كذلك: فالكرات والماسحات القطنية وأملاح الاستحمام تبدو رائعة المظهر داخل البرطمانات الزجاجية الصيدلانية وتمنح حمَّامكِ مظهرًا أنيقًا شبيهًا بالمنتجعات.

خصصي درجًا أو رفًّا لكل فرد من الأسرة يستخدم هذا الحمَّام، وبهذه الطريقة تكون لكل فرد وحدة خاصة به. سيمنع هذا أدوات الحمَّام التي تستخدمها العائلة من البعثرة. فهذه الاستراتيجية تمنح كل فرد مساحة محددة لأشيائه، ولا شيء أكثر من هذا. وإذا فاضت منتجات العناية بالشعر الخاصة بابنتكِ المراهقة أو الشامبوهات الخاصة بزوجكِ وخرجت عن الأرفف المخصصة لها، فسيتعين عليهما تخزين الفائض في مكان آخر. وإذا كانت مساحة التخزين شحيحة، فثبتي مشاجب كي يعلق عليها أفراد الأسرة حقائب أدوات العناية الخاصة بهم. سيقلل هذا من الفوضى المتراكمة على المنضدة ويجعل كل فرد مسؤولًا عن أشيائه.

حين تكونين بصدد فرض الحدود داخل الحمَّام، يكون الرقم السحري هو الرقم واحد. فمن أجل امتلاك خزانة حمَّام بسيطة حقًّا، حاولي قصر محتوياتها على عبوة واحدة لكل مُنتَج: عبوة شامبو واحدة، وعبوة بلسم واحدة، وعبوة منظف واحدة، وعبوة كِريم أساس واحدة، وعبوة مرطب للجسم واحدة، وزجاجة عطر واحدة، وعبوة عطر ما بعد الحلاقة واحدة، وعبوة غسول للجسم واحدة، وعبوة معجون أسنان واحدة، وقلم أحمر شفاه واحد، وعبوة ظِلال عين واحدة، وعبوة «مسكارا» واحدة، وعبوة مورِّد خدود واحدة، وعبوة سائل تلميع أظافر واحدة، وهكذا دواليك. يعني وجود عبوة واحدة من كل شيء ازدحامًا أقل في الخزائن، ووقت تفكير أقل في الصباح. كما أنه يعني وجود تأثير أقل على البيئة، من حيث التصنيع أو النفايات. فامتلاك عبوة واحدة من كل شيء يعني تطبيق مفهوم الاكتفاء.

ولتحقيق هذا المأرب، استخدمي أي عبوة حتى نفادها قبل شراء واحدة جديدة. أعلم أن قول ذلك أسهل من تنفيذه، فعندما نسمع عن الكِريم الليلي «المثالي»، أو «المَسكارا» «الضرورية»، لا نستطيع الوصول إلى ممر منتجات التجميل بالسرعة الكافية! حاولي مقاومة هذه المشتريات القائمة على الاندفاع، خاصة إذا كان لديكِ منتج مشابه في المنزل؛ أو على الأقل تخلصي من مُنتَج التجميل القديم، نصف الفارغ، وغير السحري قبل أن تأتي إلى المنزل بواحد جديد. لا تشعري أنكِ مجبرة على الاحتفاظ بالكمية الباقية منه، على أمل أن تعودي إليه ذات يوم وتستخدميه بالكامل، إذ إنه سيفسد على الأرجح قبل أن تعودي إلى استخدامه. وبالمثل، بمجرد أن تشرعي في استخدام

منتج جديد، لا تتركي أنابيب المعجون وعبوات البلسم القديمة تلك باقية في أماكنها، فمن غير المرجح أن تتمتعي بقوة خارقة تمكنكِ من اعتصارها حتى آخر قطرة منها. تفقدي منتجات التجميل كذلك. وإذا عدتِ إلى المنزل بأحمر شفاه جديد من باليتة ألوان الخريف، أو ظِل جديد للعين من مجموعة الربيع، فقولي «وداعًا» لألوان الموسم الماضي. فالمجموعة الجديدة ستكون أكثر إمتاعًا من حفنة من المنتجات القديمة.

الصيانة

إن صيانة الحمَّام البسيط أمر في غاية السهولة! في الواقع، يُعدُّ الحمَّام مكانًا عظيمًا لشحذ قدراتكِ على إضفاء البساطة، واكتساب المهارات والثقة اللازمتين للعمل على بقية أجزاء المنزل.
سوف تجعلين مهمتكِ أيسر كثيرًا إذا كنتِ حارسة يقظة. راقبي على الدوام الأشياء المتناثرة، خاصة إذا كان أفراد الأسرة الآخرون يستخدمون نفس الحمَّام. وفي كل مرة تغادرين فيها الحمَّام خذي معكِ أي شيء لا ينتمي إلى هناك: مثل كوب الشرب الخاص بابنكِ الصغير، أو حذاء ابنتكِ المراهقة، أو نسخة مجلة «بوبيولار ميكانيكس» الخاصة بزوجك، أو الكتاب الذي كنتِ تقرئينه وأنتِ في البانيو. احرصي على ألا يستخدم أي شخص الأرضية كسلَّة غسيل مرتجلة أو كمكان تخزين مؤقت، وإذا حدث هذا فعليكِ التقاط الأشياء على الفور أو إعادة الأشياء إلى مكانها.

ليست الأسطح الخالية جذابة وحسب، بل هي صحية أكثر كذلك.

في الأحوال المثالية، يجب أن تكون الأسطح في الحمَّام خالية من كل الأشياء التي لا تُستخدَم. أعلم أن من المغري الاحتفاظ بفرشاة الأسنان أو عبوة مزيل العرق على المنضدة ـ فأنتِ تستخدمينهما كل يوم على أي حال ـ غير أن الأشياء المتراكمة تخرج عن السيطرة بسهولة. فإذا تركتِ هذين الشيئين فسريعًا ما ستنضم إليهما فرشاة الشعر، ثم ماكينة الحلاقة، ثم أحمر الشفاه، والكِريم المرطب، وزجاجة العطر. وبضرب هذا العدد في عدد أفراد الأسرة سريعًا ما ستصبح المنضدة شديدة الازدحام. وفي النهاية، من الأيسر إبقاء كل شيء في مكانه.
للأسباب ذاتها يجب منع أي شيء من الوجود على أرضية الحمَّام؛ لا مناشف، ولا غسيل، ولا أدوات إضافية. ضعي الملابس المتسخة في سلة، وضعي الأدوات الفائضة داخل خزانات، أو سِلال، أو حقائب مناسبة (أو في جزء آخر من المنزل). استخدمي المشاجب لتعليق المناشف وأردية الحمَّام. كما ينبغي أن تكون حواف البانيو خالية كذلك، ويمكنكِ وضع رف أو حامل للدش بدلًا من وضع الصابون والشامبو وكِريم الحلاقة على حافة البانيو.
ليست الأسطح الخالية جذابة وحسب، بل هي صحية أكثر كذلك. فالحمَّامات بيئات دافئة، ورطبة، ومغلقة. وتزدهر الأوساخ والعفن والجراثيم في مثل هذه الظروف، وسوف تلتصق بأي شيء متاح؛ لذا كلما قل عدد الأشياء المتاحة لها كان ذلك أفضل. كما أن أسطح المناضد تكون أيسر كثيرًا في التنظيف حين لا يكون عليكِ القلق بشأن نقل، أو إسقاط، أي مجموعة من أدوات التجميل خلال هذه العملية.
وعلى أقل تقدير، نظفي الأسطح قبل النوم. ضعي كل أدوات التجميل، والأدوات، والمستحضرات في أماكنها المخصصة لها، وعلقي كل المناشف، وامسحي أسطح المنضدة سريعًا. اتبعي هذا الروتين قبل الخلود إلى النوم، وسوف تستيقظين كل صباح لتجدي حمَّامًا جميلًا وبسيطًا!

٢٧ أماكن التخزين

الآن وقد بسَّطنا أماكن المعيشة، لنلقِ نظرة على أماكن التخزين؛ كالعليَّة، والقبو، والجراج (أو الخزانات الموجودة في شقتك أو مبناك السكني). في كثير من الأحيان تكون هذه هي الأماكن التي تتجمع فيها الفوضى الآتية من بقية أنحاء المنزل حين لا تعلم ماذا يمكنك أن تفعل بها. ومع ذلك، لا يعني اختفاء الفوضى عن الأنظار أنها غابت عن الذهن.

تبدو أماكن التخزين وكأنها حل لجميع مشكلاتنا؛ فكم ستكون حياتنا منظمة لو أننا امتلكنا قبوًا ممتلئًا، أو عليَّة كبيرة، أو جراجًا يتسع لسيارتين من أجل تخزين كل أشيائنا! لكن للأسف الشديد هذا «الحل» عادة ما يؤدي إلى نتيجة معكوسة؛ إذ إن الأشياء تتمدد كي تملأ المساحة المتاحة، وقبل أن ندري سنجد أن لدينا أشياء أكثر من ذي قبل يجب التعامل معها.

في فترة من الفترات عشت أنا وزوجي معيشة مريحة في شقة من غرفة واحدة، لم يكن فيها مكان للتخزين بخلاف خزانة المنافع العامة. بعد ذلك انتقلنا إلى منزل به ثلاث غرف نوم، وعليَّة، وقبو، وجراج. خمنوا ماذا حدث؟ تضاعفت ممتلكاتنا بدرجة كبيرة! فخلال السنوات التي قضيناها في الشقة ذات الغرفة الواحدة، كلما مللنا من إحدى قِطَع الأثاث، أو المعدات الرياضية أو تلك الخاصة بالهوايات، كنا نتخلص منها؛ إذ لم يكن لدينا مكان لتخزينها فيه. لكن بمجرد أن انتقلنا إلى منزلنا، صارت هذه الأشياء ينتهي بها المطاف في القبو «تحسبًا» لأن نحتاجها ذات يوم. حسنًا، تراكمت هذه الأشياء التي نحتفظ بها «تحسبًا» لأن نحتاجها وتراكمت، بحيث خلَّفت فوضى كبيرة. وبصراحة، أعتقد أن العيش عيشة بسيطة يكون أسهل حين لا يوجد لديك أي مساحة للتخزين!

من أجل تجنب تراكم الفوضى، اجعلي مناطق التخزين بسيطة شأنها شأن أماكن المعيشة. فمجرد امتلاك جراج كبير لا يعني أن عليكِ ملء كل بوصة مربعة منه. ومن الأفضل أن تضعي سيارتكِ فيه عن أن تضعي مجموعة من الأشياء التي لا تستخدمينها. والأهم من ذلك أن هذه المناطق يمكن أن تُستخدَم كمساحات مرنة: إذ إنها الأماكن المثالية لممارسة الهوايات الفوضوية، بل ومن الممكن تحويلها إلى غرف عائلية أو غرف نوم. لا تدعي الأشياء عديمة القيمة تمنعكِ من استخدامها بأقصى درجة ممكنة.

بالنسبة إلى أماكن التخزين، يمكنكِ البدء من الصفر بطريقة من اثنتين: جزء بجزء، أو كلها دفعة واحدة. وإذا كنتِ طموحة، فعليكِ بالتعامل معها دفعة واحدة! كَرِّسي عطلة أسبوعية من أجل التخلص من الفوضى، وأفرغي محتويات القبو، أو العليَّة، أو الجراج في فناء المنزل أو ممر السيارة. فمن السهل أن تغفلي عن الأشياء حين تكون قابعة في الأركان المظلمة؛ لذا أخرجيها إلى الضوء من أجل فحصها. أحيانًا يساعدكِ إخراج الشيء من المنزل في التغلب على الرغبة في الاحتفاظ به؛ إذ فجأة يبدو من السخف التعلق بأحذية البيسبول القديمة، أو الدراجة المكسورة التي لم تُستخدَم منذ سنوات.

من أجل تجنب تراكم الفوضى، اجعلي مناطق التخزين بسيطة شأنها شأن أماكن المعيشة.

ومن أجل تحقيق أفضل النتائج، اجعلي الأسرة كلها تشارك في العملية وحوليها إلى احتفال. شغلي الموسيقى، وقدمي المرطبات، واخلقي جوًّا مرحًا، حتى يبدو الأمر أقرب إلى لعبة منه إلى عمل شاق. وكنوع من التحفيز الإضافي، خططي للكيفية التي ستُستخدَم بها المساحة «الجديدة»؛ فسوف يشارك ابنكِ المراهق بحماس أكبر إذا كانت تؤدي إلى وجود مسرح منزلي أو مكان تتدرب فيه فرقته الموسيقية.

وبدلًا من ذلك، إذا بدت عملية التنظيم الشاملة مرهقة، فتعاملي معها صندوقًا تلو الآخر. فهذه المهام الضخمة يمكن أن تبدو أقل ترهيبًا حين نتعامل معها على أجزاء. ومن أجل تحقيق التقدم، ضعي جدولًا منتظمًا: على سبيل المثال تنظيم محتويات أحد الصناديق كل يوم أو كل أسبوع. أخرجيه من منطقة التخزين إلى جزء آخر من المنزل من أجل فحص محتوياته، فعندما تبعدين الأشياء عن سياقها المعتاد من المستبعد أن تعيديها إلى مكانها كما هي. كما أن المواصلة ببطء تمكنكِ من التفكير في كل شيء بتأنٍّ وتمنحكِ وقتًا لتحويل الصور أو الوثائق أو غير ذلك من التذكارات إلى صيغة رقمية قبل التخلص منها.

وبقدر الإمكان، إذا كنتِ تمتلكين وحدة تخزين خارج المنزل، فعليكِ بالتخلص منها! فالأمر يشبه استئجار منزل ثانٍ للأشياء الزائدة عن الحاجة؛ الأشياء التي لا تحبونها من الأساس بما يكفي بحيث تعيش معكم. فكري في السؤال التالي: هل يمكنكِ سرد محتويات وحدة التخزين من الذاكرة؟ إذا لم تستطيعي ذلك، فهل تحتاجين حقًّا إلى الأشياء التي لا تعلمين حتى أنكِ تمتلكينها؟ متى كانت آخر مرة استخدمتِ فيها هذه الأشياء؟ هل من المنطقي دفع المال لتخزين أشياء لا تستخدمونها مطلقًا؟ إذا لم ترغبي في الاحتفاظ بها داخل منزلكِ، فلماذا تحتفظين بها من الأساس؟ قد تكتشفين أن في هذا الموقف يكون السبيل الأمثل للبدء من الصفر هو التخلص من هذه الوحدة التخزينية.

التخلص من الفوضى

بينما تقسمين أشياءكِ إلى كومة الأشياء التي ينبغي التخلص منها، والأشياء التي ينبغي الاحتفاظ بها، والأشياء التي ينبغي نقلها، تحري البساطة واتبعي القاعدة التالية: إذا لم يكن الشيء قد استُخدم لأكثر من عام، فقد حان وقت التخلص منه. فهذه الفترة الزمنية كافية لتغطية فترات زينة العطلات، والأدوات الموسمية مثل ألعاب حمَّام السباحة ومجارف الثلج، والأدوات الرياضية التي لا تُستخدَم إلا في أجزاء من العام، مثل مضارب البيسبول وزلاجات هوكي الجليد. وبناءً عليه، إذا لم تكوني قد تزلجتِ، أو استخدمتِ معدات التخييم، أو وضعتِ زينة العطلات هذه في العام السابق (أو لعدة أعوام) فقد حان وقت التساؤل عن سبب الاحتفاظ بها.

ستجدين على الأرجح الكثير من الأشياء التي تنتمي إلى كومة الأشياء التي ينبغي التخلص منها هنا، لأن تلك الأماكن تُعدُّ مستودعات للأشياء غير السليمة. فكري بأي درجة من المرجح أن تصلحي ذلك التلفزيون القديم أو جزازة العشب التي استعضتِ عنها بواحدة جديدة (سأعطيكِ تلميحًا: من المستبعد حدوث ذلك!). وبالمثل، تساءلي عما إذا كان الكرسي ذو المسند المكسور، أو الطاولة ذات القائم المكسور ستدخل غرفة السفرة مجددًا. إذا كنتِ تنوين إصلاح هذه الأشياء حقًّا، لكنتِ قد فعلتِ ذلك بالفعل. تحرري من هذه المهمة عن طريق التخلص منها؛ إذ ستزيح حملًا ثقيلًا عن عقلكِ وتمنحكِ الوقت لممارسة الأنشطة الأخرى (الأكثر إمتاعًا).

سوف تمتلئ كومة الأشياء التي ينبغي نقلها بسرعة هي الأخرى؛ لأن أماكن التخزين تضم كل الأشياء المتعلقة بالمشروعات المهجورة والهوايات السابقة. فنحن نشعر عادة بالذنب بسبب التوقف عن النشاطات، خاصة تلك التي دفعنا مقابل معداتها أو التدريب الخاص بها. ومن ثَمَّ فنحن نخزن المعدات، ونتعهد بأن نعود إليها ذات يوم. لكن تذكري أنكِ غير ملزمة بمواصلة هذه المشروعات أو الهوايات؛ لذا تبرعي بالطاولة القديمة التي لم تكملي إعادة طلائها، أو امنحي جيرانكِ سنارة صيد الأسماك التي لم تستخدميها منذ سنوات، أو بيعي ماكينة الحياكة التي لم تتعلمي قطُّ كيفية استخدامها. اسمحي لنفسكِ بتجاوز هذه الأشياء؛ فهذا الأمر سيمنحكِ إحساسًا بالتحرر! وحين لا تثقل هذه الأشياء كاهلك، ستمتلكين الطاقة والحماس لاستكشاف أوجه جديدة من الشغف.

عليها، أو يعمل عليها، أو ينام عليها، فما جدوى الاحتفاظ بها؟ الأثاث الخاص بالأطفال تحديدًا يتم الاحتفاظ به على الدوام، غير أن السبب الوحيد للاحتفاظ بذلك المهد الصغير، والمقاعد العالية، وأقلام اللعب هي أنكِ تتوقعين حقًّا أن تنجبي طفلًا آخر. لا تخزني عربة الأطفال البالغ عمرها خمسة عشر عامًا فقط لأنها تذكركِ بالسنوات الساحرة لطفلكِ الذي بلغ الآن مرحلة المراهقة، فليست لديها القدرة على إعادة الزمن إلى الوراء. امنحي هذه الأشياء إلى شخص يحتاجها، ودعيها تساعد أسرة مكافحة شابة، بدلًا من جمع الغبار في قبو منزلك.

علاوة على ذلك، لا تحولي العليَّة (أو القبو أو الجراج) إلى متحف لماضيكِ. تفحصي بعين ناقدة تلك الكتب السنوية، وجوائز السباحة، والكنزات المطرزة عليها أحرف اسمكِ، ورداء التخرج، وغير ذلك من التذكارات، وما لم تخططي حقًّا لارتداء زي ممارسة كرة القدم أو التشجيع مجددًا (وأتمنى لكِ النجاح لو استطعتِ ذلك)، فعليكِ تحرير نفسكِ من هذه القِطَع. فكري كذلك في أي أشياء موروثة كامنة هنا: فإذا لم تكن غالية عليكِ بما يكفي للاحتفاظ بها في المنزل، فتساءلي عما إذا كانت غالية بما يكفي للاحتفاظ بها من الأساس.

وأخيرًا، بينما تجمعين كومة الأشياء التي ينبغي الاحتفاظ بها، ضعي في اعتباركِ ما يلي: رغم ما تتسم به أماكن التخزين من روعة، فإنها في المعتاد ليست نظيفة أو يُتحكم في جوها مثل بقية المنزل. فالأتربة، والغبار، والرطوبة، والحشرات، والكائنات الأخرى يمكنها أن تُتلف أشياءكِ مع مرور الوقت. وإذا احتجتِ إلى شيء فربما لا يكون في حالة جيدة، وسيتعين عليكِ شراء نسخة جديدة منه على أي حال. (لا جدوى إذن من الاحتفاظ به كل تلك السنوات!). إن الكثير من فساتين الزفاف ـ المفترض بها أن يتم «توريثها» إلى الجيل التالي ـ يتلف ببطء بهذه الصورة. احرصي على أن تكون الأشياء التي سيُحتفظ بها قادرة على البقاء في هذه البيئة. وإذا لم تكن الحال كذلك، فأخرجيها إلى مساحة المعيشة الأساسية من أجل الاحتفاظ بها كما ينبغي، أو دعي شخصًا آخر يستخدمها الآن، بدلًا من تركها تبلى.

وعلى الرغم من أن الأشياء الموجودة في العليَّة، أو الجراج، أو القبو بعيدة عن أنظارنا، فإنها موجودة بالفعل فوق رؤوسنا، وأسفل أقدامنا، وتضغط علينا. فمجرد التفكير في أننا محاطون بأشياء عديمة القيمة يمكن أن يكون له تأثير نفسي خانق؛ ولهذا اختزلي محتويات هذه الأماكن بقدر الإمكان: وخزني فقط الأشياء التي تستخدمينها بصورة دورية (أو تتوقعين ذلك في المستقبل القريب). لا تملئيها بالأشياء «تحسبًا لأن تحتاجي إليها»؛ فالحياة ستكون أكثر انتعاشًا حين نعيش مع أشياء أقل!

أولًا، أعيدي التفكير في الزينة الموسمية. فلماذا تكرسين المساحة من أجل ديكورات يمكن شراؤها من المتاجر، رغم أن الأشياء الطبيعية أجمل بكثير؟ لذا خلال الإجازات، اعتمدي في التزيين على النباتات دائمة الخضرة، وأكواز الصنوبر، وأغصان نبات البَهشية بدلًا من الزينة الصناعية. جمِّلي منزلكِ بجوزات البلوط والأوراق في الخريف، وبالأزهار اليانعة والمجففة في الربيع. واستخدمي الحصى والفروع والثمار ـ بدلًا من الزينة المُنتَجَة بالجملة ـ من أجل إضفاء اللون والملمس على الغرف. فعندما تستخدمين الأشياء الطبيعية في الزينة، سيكون لديكِ مظهر «منعش» بكل ما تحمله الكلمة من معنى، والأفضل من هذا أنه لن يتعين عليكِ تخزين أي شيء.
ثانيًا، مارسي الرياضات والهوايات التي لا تتطلب إلا القليل من المعدات. فممارسة كرة القدم والتنس تتطلب معدات أقل بكثير من الهوكي وكرة القدم الأمريكية، ويمكنكِ ممارسة اليوجا والكاراتيه والرقص من دون أي معدات تقريبًا. وبإمكانك السير أو الركض في الخارج بدلًا من شراء مشاية كهربائية، وركزي على الألعاب الجمبازية بدلًا من آلات التدريب. اتبعي نهجًا مماثلًا في الهوايات: فرغم أن أشغال الخشب، والفخار، والحدادة، أنشطة رائعة، فإنها تتطلب أدوات وموارد كثيرة. أما تعلُّم اللغة، أو نظم الشعر، أو الرسم فتمنح إشباعًا مماثلًا من دون كل هذه الأشياء.

عندما تستخدمين الأشياء الطبيعية في الزينة، سيكون لديكِ مظهر «منعش» بكل ما تحمله الكلمة من معنى؛ والأفضل من هذا أنه لن يتعين عليكِ تخزين أي شيء.

وأخيرًا، اعتمدي على الاستعارة. فإذا كنتِ تذهبين للتزلج على الجليد مرة واحدة كل فترة، فيمكنكِ استئجار الزلاجات بدلًا من شرائها، وإذا كنتِ تغسلين جوانب المنزل بالماء المضغوط مرة سنويًّا، فيمكنكِ استئجار المعدات من مركز للعناية بالمنزل، وإذا احتجتِ إلى مسدس مسامير مرة كل ردح من الزمن، فاقترضي واحدًا من أحد الجيران. يمكنكِ أيضًا الاشتراك في مكتبة الأدوات المحلية حتى تستطيعي الوصول إلى مجموعة متنوعة من معدات الصيانة والبستنة. علاوة على ذلك، إذا كنتِ تستخدمين السيارة نادرًا، فبيعيها وانضمي لأحد برامج المشاركة في السيارة؛ فبهذا ستُقللين نفقاتكِ وتزيدين المساحة الخالية في الجراج.

الاحتواء

في هذه المناطق التخزينية ـ كما في أجزاء المنزل الأخرى ـ من الضروري أن يمتلك كل شيء مكانًا خاصًّا به (وأن يظل فيه). فأكوام الأشياء المتنوعة العشوائية من الممكن أن تبتلع هذه الأماكن في وقت قصير. قاومي الرغبة في إلقاء شيء ما في أحد الأركان، أو وضعه على أقرب رف، حيث إنكِ إذا فعلتِ هذا فستنتهي بكِ الحال بكومة فوضوية هائلة ستجتذب المزيد من الفوضى.

في المناطق التخزينية ـ كما في أجزاء المنزل الأخرى ـ من الضروري أن يمتلك كل شيء مكانًا خاصًّا به (وأن يظل فيه).

قد تفترضين أن كل شيء في هذه الأماكن سيكون مصيره التخزين العميق، غير أن هذا ليس صحيحًا. فالقبو والجراج يضمان أشياء نستخدمها بصورة يومية؛ ولهذا نحن بحاجة إلى تنظيم المكان حتى تكون الأشياء المستخدمة بصورة متكررة في متناولنا بسهولة. في دائرتكِ الداخلية خزني كل شيء تحتاجين إليه بصورة متكررة ـ مثل مواد وأدوات التنظيف، ومعدات جز الحشائش، وأدوات إصلاح المنزل والسيارة ـ على أقرب الأرفف والحوامل والمشاجب. فكري في دائرتكِ الداخلية باعتبارها مكانًا «نشطًا»، يضم كل المواد والأدوات الضرورية (بل وربما مناطق العمل) لأداء المهام الدورية.
أما الدائرة الخارجية فهي المساحة التخزينية المخصصة للأشياء التي تُستخدَم مرة واحدة سنويًّا، أو في أجزاء من العام. خزني في هذا القسم زينة العطلات، وأدوات الطوارئ سهلة التلف، ومعدات الرياضة والصيانة التي ليس موسمها الآن (مثل منفاخ الثلج والزلاجات في فصل الصيف، أو رشاش الماء ومعدات التخييم في الشتاء). وأخيرًا، التخزين العميق مخصص للأشياء التي ليست لديكِ نية كبيرة في النظر إليها مجددًا، لكن من الضروري الاحتفاظ بها لسبب أو لآخر. لا ينبغي أن تضم هذه الفئة الكثير من الأشياء، وفي الواقع تُعدُّ أدوات الطوارئ غير القابلة للتلف، والوثائق المالية أو القانونية هي الأشياء الوحيدة التي تتبادر إلى الذهن في هذه الفئة. وأهم ما في الأمر ألا تستخدمي التخزين العميق من أجل إخفاء الأشياء (مثل المتاع الموروث) التي لا تريدين التعامل معها.

التنظيم بطبيعتهم ستكون هذه المهمة شديدة الإمتاع!)، وبدلًا من أن نلصق على حفنة من الصناديق ورقة مكتوبًا عليها «إصلاحات منزلية»، لنفصل المحتويات إلى وحدات خاصة بالعناية بالسباكة، والكهرباء، والنجارة، والدهانات، ومنطقة المنزل الخارجية. وبالمثل، نظمي الزينة والديكورات حسب المناسبة أو الموسم؛ وبهذه الطريقة لن يتعين عليكِ التفتيش وسط كرات الكريسماس من أجل جلب أعلام عيد الميلاد مثلثة الشكل. كذلك نظمي المعدات الرياضية حسب النشاط أو الشخص، وخزني أدوات الشتاء (كالأحذية والقبعات والقفازات) في وحدة منفصلة عن معدات الصيف (كالصنادل ومناشف الشاطئ). تخلصي من أي أشياء مكررة تجدينها خلال هذه العملية.

عندما يدخل شيء، يخرج شيء آخر، ولكنه لا يخرج إلى الجراج!

بعد ذلك، اعثري على الحاويات المناسبة للأشياء صغيرة الحجم ومتوسطة الحجم؛ فهذه الأشياء إذا تُركَ لها العِنَان فستنتشر في كل مكان وتسبب المتاعب. الحقائب والصناديق الشفافة مثالية لهذا الغرض؛ لأنها تتيح لك رؤية المحتويات بنظرة سريعة. ضعي ملصقات كتابية أو لونية واضحة للحاويات غير الشفافة وذلك حتى لا يتعين عليكِ إخراج محتويات عشرة صناديق حتى تعثري على ما تحتاجين إليه. والأفضل من هذا أن تأخذي خطوة أبعد وتكتبي قائمة جرد بمحتويات كل صندوق، وتطبعيها، وتلصقيها على مقدمة الصندوق. وفي ظِل هذا النظام ستتمكنين من وضع يدكِ على أي شيء في غضون دقائق؛ وكذلك إبعاد أي أشياء شاردة.
نظرًا لأن أماكن التخزين بعيدة عن النظر، فمن المغري تكديس أي شيء يتسع فيها، غير أن هذا ليس من البساطة في شيء، أليس كذلك؟ بدلًا من ذلك استخدمي الحدود من أجل إبقاء الأشياء تحت السيطرة. أولًا، قيدي محتويات ما يوضع على الأرفف أو وسائل التخزين الرأسية. وعن طريق

إخراج الأرضية من المعادلة ستتخلصين من كميات من الفوضى المحتملة وستحررين المساحة للأنشطة الأخرى (مثل ركن سيارتك، أو ممارسة هواية، أو تكوين فرقة تتدرب في الجراج).
ضعي قيودًا على فئات مقتنياتك كذلك؛ كأن تحددي مثلًا صندوقًا واحدًا أو صندوقين فقط للأدوات الرياضية، أو الزينة الموسمية، أو المعدات. وإذا كان من الضروري تخزين التذكارات أو الهدايا أو غيرها من الأمور ذات القيمة العاطفية، فاجعليها تقتصر على صندوق واحد وحسب.
إذا لم نتوخَّ الحرص، فمن الممكن لأماكن التخزين الخاصة بنا أن تصير متحفًا للتكنولوجيا القديمة، ودار مسنين للأدوات القديمة، ونصبًا تذكارية للأوقات الماضية. تجنبي هذا المصير عن طريق اتباع قاعدة «إذا دخل شيء، خرج شيء آخر»: تخلصي من الأجهزة الإلكترونية والأشياء الأخرى حين تستعيضين عنها بشيء أفضل، وأقلعي عن الرياضة أو الهواية القديمة (وتخلصي من كل أدواتها) حين تمارسين رياضة أو هواية جديدة. فعندما يدخل شيء، يخرج شيء آخر، ولكنه لا يخرج إلى الجراج!

الصيانة
في العليَّة، أو القبو، أو الجراج، احرصي على إبقاء أي شيء يصلح كمساحة وظيفية ـ كمنضدة العمل أو الطاولات العادية ـ خاليًا تمامًا. إن المهام التي تؤدى في هذه المناطق تكون خطيرة أحيانًا؛ لذا يُعدُّ الإبقاء على السطح خاليًا من الفوضى من الاحتياطات التأمينية الضرورية. بعبارة أخرى، لا أحد يريد كرات تنس تتدحرج في المكان وهو يعمل بمنشار كهربائي أو يتعامل مع مواد كيميائية خطيرة. علاوة على ذلك، حين تشرعين في مباشرة أحد المشروعات، يكون من المثبط للهمة أن تضطري إلى إخلاء المنطقة من الفوضى قبل أن تبدئي. ومن أجل الإبقاء على منضدة العمل خالية، ركبي لوحة لتعليق الأدوات أعلاها، وحينها ستكون كل أدواتك، ومساميرك، وصواميلك، وغيرها من الأدوات بعيدة عن السطح، لكنها في المتناول.
وبالمثل، افعلي كل ما في وسعكِ كي تظل الأرضية خالية. فهذه المساحات يمكن أن تكون غير مستوية ومظلمة، وقد تتسبب في وقوع أي شخص لو تعثر في شيء موضوع على الأرضية. فعندما يكون المرء بصدد تحريك سلم طوله عشر أقدام، أو حقيبة صخور وزنها خمسون رطلًا، يكون هذا وقتًا غير مناسب كي يكتشف أن عربة طفلكِ اللعبة موضوعة في المكان الخاطئ.
استخدمي مساحات التخزين الرأسية بقدر الإمكان، مثل الأرفف والمشاجب والحوامل التي تعلق على الجدران. وعلِّقي أدوات البستنة كالمِدمَّة والجاروف، والأدوات الرياضية كالزلاجات وأحذية التزلج، وحقائب شبكية تضم الأشياء الأصغر مثل كرات القدم، والخوذات، وغيرها من الإكسسوارات. ومن الممكن تركيب حوامل علوية لتعليق الدراجات والأشياء الكبيرة وإبعادها عن الطريق. في الأحوال المثالية ينبغي أن يكون المرء قادرًا على السير في المكان من دون أن يخطو فوق أي شيء، أو يدور حوله، أو يرتطم به.
من أجل الإبقاء على أماكن التخزين خالية من الفوضى، يجب أن تكوني حارسة يقظة؛ لأنه بمجرد أن تستقر الأشياء فستحتاج إلى جهد جهيد للتخلص منها. افحصي كل شيء متجه إلى العليَّة، أو القبو، أو الجراج قبل أن يصل إلى هناك، فإذا كان ثمة شيء في طريقه لمغادرة مكان المعيشة، فربما يكون من الأفضل أن يغادر المنزل بالكامل. لا تستخدمي هذه المساحات كي تتجنبي مواجهة الواقع أو اتخاذ قرارات صعبة، وإذا وجدتِ نفسكِ تصعدين سلالم العليَّة وأنتِ تحملين مجموعة

صناديق الموسيقى الخاصة بعمتكِ، فتوقفي وفكري في طرق بديلة للتعامل معها. فمن الممكن أن يكون منحها إلى أخت زوجكِ، أو التبرع بها إلى مؤسسة خيرية، حلًّا أفضل من الاحتفاظ بها.

من أجل الإبقاء على أماكن التخزين خالية من الفوضى، يجب أن تكوني حارسة يقظة.

فكري أيضًا في القيام بعملية تخلص من الفوضى ليوم واحد؛ فهذه الأماكن توفر فرصة كبيرة لتخليص منزلكِ من الأشياء الزائدة عن الحاجة. وأفضل ما في الأمر أنه سهل؛ فنظرًا لأنكِ منفصلة بالفعل عن الأشياء الموجودة خارج أماكن المعيشة، فأنتِ لا تنظرين إليها أو تستخدمينها بصورة يومية، ولديكِ فكرة جيدة للغاية عما يكون عليه العيش من دونها. فكري في الأمر بهذه الصورة: إذا كنتِ ستنتقلين إلى منزل آخر في مكان بعيد، هل ستكترثين بحمل هذه الأشياء معكِ؟ فإذا لم تكن خاصة (أو مفيدة) بما يكفي كي تغلفيها وتضعيها في صناديق وتشحنيها معكِ، فربما يجدر بكِ التخلي عنها.

على أقل تقدير، ينبغي القيام بعملية تخلص شاملة من الفوضى مرة كل عام؛ وحددي التاريخ في أوقات العطلات السنوية حتى تكون الأجواء احتفالية. أفرغي محتويات العليَّة كلها، أو القبو، أو الجراج في فناء منزلكِ من أجل الفحص. وتخلصي من الأدوات غير المستخدمة، ومواد الهوايات غير المرغوب فيها، والأدوات الرياضية التي لم تعد مناسبة، ومن أي شيء آخر ربما يكون قد تسلل خلال السنة الماضية. ومن أجل زيادة التحفيز، خططي لعقد مزاد في فناء منزلكِ في الأسبوع التالي وخصصي العوائد للقيام بشيء ممتع؛ كإجازة عائلية أو عضوية نادي سباحة. اجعلي من هذا الأمر تقليدًا معتادًا، وسيتطلع الجميع إلى هذه البداية السنوية المنعشة.

٢٨ الهدايا، والمتاع الموروث، والأشياء ذات القيمة العاطفية

خلال عملية التخلص من الفوضى، ستصادفين أشياء معينة تجعلكِ تتوقفين لبرهة. إنها ليست أشياء مفيدة أو جميلة، لكنكِ لا تستطيعين حمل نفسكِ على التخلص منها. ومن قبيل المفارقة أنكِ ربما لم تختاري حتى أن تأتي بها إلى منزلكِ. ما الذي أتحدث عنه؟ الهدايا، والمتاع الموروث، والأشياء ذات القيمة العاطفية.

الهدايا

من المفترض أن تكون الهدايا شيئًا جيدًا، أليس كذلك؟ فمن المفترض أن نمنحها بفرح، وأن نتلقاها بفرح، وأن نقدرها حتى آخر العمر. وعلى مدار التاريخ لطالما كانت الهدايا ذات قيمة رمزية قوية؛ إذ تُستخدَم للتعبير عن الاحترام، وإسداء الجمائل، والتعبير عن الحب، والترحيب، وعقد الصداقات، وطلب الصفح، وغير ذلك من الأغراض. والكلمة المحورية هنا هي كلمة رمزية. فالهدية نفسها ما هي إلا رمز لشعور، أو نية، أو علاقة؛ وتظل هذه الأشياء قائمة حتى في غياب الهدية. بعبارة أخرى، الرابطة التي يمثلها القدح المكتوب عليه «أصدقاء حميمون» ليست لها علاقة كبيرة بالقدح نفسه.

لكن للأسف وقعت عملية منح الهدايا تحت سيطرة التسويق الجريء. ففي كل عطلة كبرى نواجَه بسيل من الإعلانات التي تحثنا على شراء هذا وذاك من أجل أحبائنا. وهي تعدنا بأن السعادة ستعم إذا منح الرجل منا زوجته قطعة المجوهرات المناسبة، أو منحت المرأة زوجها الجهاز المناسب، أو منحت الفتاة صديقتها الوشاح المناسب، أو منحنا أبناءنا الألعاب المناسبة، ومن جانب آخر فهي تلمِّح إلى خيبة الأمل التي ستصيبهم إذا لم نفعل ذلك. وبالتبعية، عادة ما يكون سلوك منح الهدايا اليوم مدفوعًا بالالتزام، والتوقع، ومشاعر الذنب.

وبفضل هذه النوعية من التسويق، من المستحيل أن تمر عطلة، أو عيد ميلاد، أو حفل ترحيب بمنزل جديد، أو حفل زفاف، أو عيد زواج من دون تبادل الهدايا؛ ويمكن رؤية الدليل على هذا في الأدراج والخزانات المكتظة بالهدايا. اضرب هذه المناسبات في عدد الأصدقاء، والأقرباء، والزملاء، ومن الممكن أن تتراكم الأشياء سريعًا! والتحدي الذي يواجهنا كأشخاص ننشد البساطة له شقان: التخلص من الهدايا غير المرغوب فيها التي تلقيناها بالفعل، وتجنب تلقي هدايا جديدة.

الجانب الإيجابي لكل هذه الهدايا التي تتطاير في الأرجاء هو أن غالبية مانحي الهدايا لا يتذكرون ما منحوك إياه. فهل يمكنك أن تتذكر ما منحته لرئيسك في العمل في عيد الكريسماس، أو لزوجتك في عيد ميلادها، منذ عامين؟ إذا كانت الإجابة بنعم فهل رأيت هذا الشيء منذ ذاك الحين، وهل تكترث بالأمر؟ بالنسبة إلى غالبية الناس يكون فعل منح الهدية هو المهم، ولا يفكرون مجددًا في الشيء الذي تم منحه؛ لذا حين تأتي شقيقة زوجكِ إلى العشاء في منزلكِ فإنها على الأرجح لن تنظر إلى الأرفف بحثًا عن الشمعدان الذي أهدتكِ إياه العام الماضي. فالفكرة هي التي تهم، وليس الشيء نفسه.

لهذا، احتفظي فقط بالأشياء التي تحبينها حقًّا، وتخلي عن الأشياء التي لا تحبينها، وفكري في الأمر وكأنكِ تنشرين كرم المانح على العالم! وفي المستقبل، ضعي الهدايا غير المرغوب فيها فورًا في صندوق التبرعات، فمن الأسهل الافتراق عنها إذا لم تستقر في منزلكِ. من المرجح أن تمر عدة أشهر قبل أن تأخذي محتويات الصندوق إلى جهة خيرية، وإذا زاركِ المانح خلالها، يمكنكِ استعادة الهدية مؤقتًا وإظهارها. إن التعامل مع الهدايا الآتية من مسافات بعيدة أسهل بكثير؛ فقط عبِّري عن شكركِ بكتابة ملحوظة شكر من القلب مع إرفاق صورة للهدية وهي تُستخدَم. التقطي صورة ذاتية وأنتِ ترتدين ذلك الوشاح المغزول يدويًّا الذي أهدتكِ إياه ابنة عمك، أو وأنتِ تحملين الحقيبة التي أهدتكِ إياها خالتك. أرسلي الصورة إلى مانح الهدية، وأرسلي الهدية نفسها إلى جهة خيرية، وهكذا سيكون الكل سعيدًا.

يمكنكِ أيضًا بيع الهدية محل النظر واستخدام المال في شراء شيء جديد. وبهذه الصورة سيكون لديكِ رمز لمشاعر المانح معبر عنها في صورة أجمل أو أكثر عملية. كما يمكنكِ إعادة إهداء الهدية، وذلك إذا اتبعتِ بضع قواعد بسيطة: احرصي على أن يكون الشيء ملائمًا للمتلقي، وأنه شيء كنتِ ستشترينه أنتِ له، وامنحيها لشخص خارج الدائرة الاجتماعية للمانح الأصلي (ومن الأفضل خارج المنطقة كذلك)، وأعيدي فقط إهداء الأشياء التي لم تُستخدَم.

والأفضل من هذا كله، أن تتجنبي هذه المواقف بالكامل وذلك بأن تخرجي نفسكِ من دائرة منح الهدايا. أعلم أن هذا يَسهل قوله لكنْ يَصعب تطبيقه! قد لا يمثل هذا الأمر مشكلة في المكتب أو بين المعارف غير المقربين، غير أن القصة تختلف تمامًا في حالة الأصدقاء والأقرباء. إن تغيير تقاليد الأعياد من الممكن أن يشكل تحديًا، ويجب التعامل معه بدبلوماسية وكياسة. ومن أجل زيادة فرص النجاح، أضيفي اقتراحًا إيجابيًّا إليه مثل قضاء الوقت معًا بدلًا من تبادل الهدايا، أو عبِّري عن رغبتكِ في الحفاظ على موارد الكوكب. وإذا لم ينجح تطبيق سياسة لا للهدايا، فاقترحي اتباع تقليد بابا نويل السري أو الحصول على هدية واحدة من المجموعة، فعلى الأقل بهذه الصورة ستحصلين على هدية واحدة بدلًا من خمس، أو عشر، أو عشرين.

وبالنسبة إلى أولئك الذين يصرون على منحكِ الهدايا، عبِّري عن تفضيلكِ للأشياء الاستهلاكية. أخبريهم أن الجبن الفاخر، أو الباستا، أو حبوب القهوة ستكون هدية رائعة، أو تحدثي عن شغفكِ بالحلوى، وتحدثي عن اشتياقكِ إلى المخبوزات والشوكولاتة المصنوعة بحرفية. أعلِمي الجميع أنكِ تفضلين ملح الاستحمام الفاخر، أو الشموع المصنوعة يدويًّا، أو كِريمات الجسم المعطرة. أو ذكريهم بحبكِ للنباتات، واطلبي منهم أن يمنحوكِ النباتات، أو الأزهار، أو البذور من أجل حديقتك. وبالمثل، اقترحي تلقي الهدايا القائمة على «الخبرات»؛ مثل دروس الموسيقى، أو تذاكر المسرح، أو عضوية أحد المتاحف. أو اعرضي تبادل الخدمات، مثل مجالسة الأطفال، أو جرف الثلج، أو غسيل السيارة، أو المساعدة في الحاسب. تبادلوا «الكوبونات» الخاصة بمهام معينة، والتي يمكن تنفيذها وقت الحاجة. بل ومن الممكن ببساطة أن تتناولوا الغداء أو القهوة معًا احتفالًا بالعطلة.

والأفضل من هذا كله أن تقترحي التبرع لجهة خيرية بدلًا من تبادل الهدايا. فالمال المُنفَق على شراء الأجهزة، والحلي، والتحف الرخيصة من الممكن أن يُحدث فارقًا كبيرًا لأولئك المحتاجين. وبدلًا من التسوق، اقضوا فترة الظهيرة في اختيار الجهة الخيرية المفضلة مع أحبائك (واحرصي على اشتراك الأطفال في هذا الأمر)، فمن الممكن أن تكون التجربة أكثر إشباعًا من مزاحمة الحشود في المراكز التجارية. إن الانخراط في عمل الخير مع الأصدقاء والعائلة يقربكم معًا من

أجل قضية مشتركة. وسوف يجعل مناسباتكم أكثر ثراء ومعنى، ولن يوجد لديكِ شيء لإعادته، أو إعادة إهدائه، أو التخلص منه.

اقترحي قضاء الوقت معًا بدلًا من تبادل الهدايا.

المتاع الموروث

حين يأتي الأمر إلى التخلص من الفوضى، يمثل المتاع الموروث مشكلة عويصة. ففي حالات كثيرة ما كنا لنختار امتلاك هذه الأشياء، ناهيك عن الالتزام برعايتها بقية حياتنا. لكن فجأة نجد أنفسنا نزيح الغبار عن مجموعة من تماثيل «هامل» الخزفية، أو نتساءل أين يمكن أن نعلِّق لوحة الكلاب التي تلعب البوكر، أو نحاول دمج أريكة استراحة فيكتورية داخل غرفة معيشة معاصرة. وفي كثير من الأحيان لا نتمسك بهذه الأشياء لأنها مفيدة أو جميلة، ولكننا نحتفظ بها بدافع من الإحساس بالذنب، والعاطفة، ومسؤولية الحفاظ على «إرث» العائلة.

يدخل المتاع الموروث إلى حياتنا حين يُتوفى شخص عزيز علينا، وهذا وحده من الممكن أن يصيب جهود التخلص من الفوضى التي نبذلها بالشلل. فنحن نشعر أن هذه الأشياء هي كل ما تبقى من هذا الشخص العزيز، وأنه عن طريق التخلي عنها سنفقد تلك الرابطة الأخيرة. إنها عملية عاطفية وصعبة؛ لذا امنحي نفسكِ الكثير من الوقت كي تحزني قبل أن تحاولي القيام بها. وإذا أمكن، احتفظي بالمتاع الموروث في صناديق أو خزِّنيه بعيدًا إلى أن تصيري مستعدة لاتخاذ بعض القرارات بشأنه؛ إذ بمجرد أن يستقر هذا المتاع في منزلك، سيكون من الأصعب التخلص منه.
أهم ما يجب تذكره هو أن هذه الأشياء ببساطة أشياء امتلكها الراحلون؛ تمامًا مثل الأشياء التي تمتلكينها. هل تشعرين أن أطباق العشاء تجسدكِ، أو أن الطاولات الجانبية ترمز إلى كينونتكِ؟ بالطبع لا! وبالمثل، لا تمثل الحلية الموضوعة على رف المدفأة الشخص العزيز الراحل، ولا ينبغي أن تساوي بين الاثنين. هل تعتقدين حقًّا أن جدتكِ سترغب في أن تنفضي الغبار «عنها» كل أسبوع؟ (أو الأسوأ من ذلك، أن تضعيها في عليَّة مزدحمة؟) بدلًا من تخزين التذكارات، كرِّمي الشخص الراحل عن طريق مشاركة القصص والصور الخاصة به مع الأصدقاء والعائلة. إن ذكرياتكِ أغلى بكثير من أي «شيء» تركه هذا الشخص الراحل.
ليس من الضروري أن يتمثل الالتزام الواقع علينا في الاحتفاظ بالأشياء التي نرثها، وإنما في العثور على الاستخدام الأمثل لها. فلقد ائتُمِنَّا على استضافتها في منزل جديد، غير أن هذا لا يعني بالضرورة أنها ملكنا. في الواقع، ربما يسعد أقرباء آخرون باقتناء قطعة من تاريخ العائلة. لا تدعي الشجار بين الورثة يجبركِ على الاحتفاظ بأشياء لا تريدينها؛ بعبارة أخرى، لا تحتفظي بأطباق التقديم الفضية فقط لكيلا تحصل عليها ابنة عمك. بل امنحيها عن طيب خاطر إلى أي شخص يريدها، ودعيهم يتحملوا مسؤولية الحفاظ عليها.
إذا كان المتاع الموروث قيِّمًا أو له أهمية تاريخية، فيمكنكِ إقراضه (أو التبرع به) إلى متحف محلي أو جمعية تاريخية. فقد ترحب مثل هذه المؤسسات بفرصة عرض زي جدكِ الخاص بالحرب العالمية الأولى، أو مجموعة اللوحات الطبيعية التي امتلكها عمكِ. فمن الرائع مشاركة تراث أحبائكِ ونقل مسؤولية رعاية مثل هذه الأشياء القيمة إلى أيدٍ أكثر خبرة. وحتى لو لم تكن

الموروثات قيمة، فحاولي وضعها في مكان تُقدَّر فيه. على سبيل المثال، اعرضي منح ساعة الحائط التي اقتناها جدكِ أو مجموعة الصور الفوتوغرافية القديمة التي ورثتِها على أحد منازل المسنين. أو امنحي مجموعة الدُّمى الخاصة بعمتكِ إلى فتاة صغيرة ستحبها، أو تبرعي بصندوق الكتب الخاص بها إلى المكتبة المحلية. ابحثي عن طرق يمكن بها لهذه الأشياء أن تجلب السعادة إلى الآخرين، بدلًا من جمع الغبار في عليَّتك.

وبالمثل، يمكنكِ بيع هذه الأشياء وتخصيص العائد لعمل شيء مفيد. فعلى الأرجح كان العم «جون» سيسعد بمعرفة أن المال الناتج عن بيع كؤوسه الرياضية التذكارية استُخدم في دفع تكاليف معسكر البيسبول لابن أخيه المفضل، وكذلك كانت العمة «جين» لتسعد برؤية صحن الشراب البلوري وهو يموّل خزانات المطبخ الجديدة. فهما لم يكونا يقصدان إثقال كاهلنا بأنتيكات بالية، وإنما كانا يريدان فعل شيء خاص من أجلكِ؛ لذا من الأفضل تحويل كرمهما إلى شيء ستقدرينه بحق. وهناك فكرة أخرى؛ وهي التبرع بالعوائد للجهة الخيرية التي تفضلينها. ومن الصعب التفكير في طريقة أفضل من هذه لتكريم ذكرى شخص عزيز عليكِ.

إذا كان المتاع الموروث له قيمة مالية، فاحتفظي به واعرضيه في فخر، أو امنحيه كهدية، أو تبرعي به، أو بيعيه، لكن لا تتمسكي به ظنًّا منك أنه قد يساوي شيئًا. ربما تراودكِ أحلام بأن مجموعة الطوابع أو اللوحة الزيتية التي ورثتِها سوف تمول تقاعدكِ، لكن في كثير من الأحيان يكون هذا مجرد سبب تختلقينه كي تحتفظي بها وتتجنبي اتخاذ قرار بشأنها. وبدلًا من تبرير الفوضى بأنها ستجلب لكِ المال الوفير، اعرفي جيدًا ما تستحقه. ابحثي في المتاجر ودور المزادات عبر الإنترنت عن أشياء مشابهة من أجل تحديد قيمتها السوقية. وخلال هذه العملية ستعرفين ما إذا كانت قطعتكِ عادية أم نادرة بحق. وفي هذه الحالة الأخيرة، احصلي على تثمين احترافي لها، أو اتصلي بدار مزادات مثل «كريستيز» أو «سوذبيز» من أجل تقييمها. لكن لا تحزني إذا اكتشفتِ أن طاقم فضيات جدتكِ «الجيد» يُباع بسعر بخس، إذ لم يعد عليكِ الآن أن تأخذيه معكِ إلى كل منزل تنتقلين إليه، ظنًّا منكِ أنه سيدفع ذات يوم تكاليف تعليم ابنكِ الجامعي. فإذا احتفظتِ به فسيكون هذا نابعًا من تقديركِ له، وليس على أمل أن يجلب لكِ ثروة مستقبلية.

بصرف النظر عن قيمة بعض الأشياء، ستصعِّب المشاعر وحدها افتراقكِ عنها. لكن فقط لأنكِ ورثتِ مجموعة كبيرة من الأواني الفخارية لا يعني أن عليكِ الاحتفاظ بها كلها. اختاري قطعة خاصة (أو قطعتين) واعرضيهما في فخر. وإذا كان المتاع قطعة واحدة، فيمكنكِ اقتطاع جزء منه والاحتفاظ به: كأن تقصي قطعة من ذلك اللحاف القديم، أو تحتفظي بالمقابض الخاصة بتلك المزينة العتيقة. سيكون لديكِ شيء يذكركِ بالمالك السابق للشيء، لكنه سيكون شيئًا أصغر وأسهل في التخزين. ويمكنكِ أيضًا الحفاظ على القيمة العاطفية للشيء عن طريق تحويله إلى صيغة رقمية. اصنعي نسخة بالماسح الضوئي من البطاقات البريدية والخطابات والوثائق والمطبوعات القديمة، والتقطي صورًا للأشياء الضخمة. فمن شأن صورة لماكينة الحياكة التي تعمل بدواسة القدم الخاصة بعمتكِ أن تجلب نفس الذكريات التي تجلبها الماكينة نفسها، لكن من دون أن تشغل شيئًا من المساحة.

وأخيرًا، ربما تخططين لتوريث بعض الأشياء. قد يبدو كلامي هذا قاسيًا، لكن ضعي في اعتباركِ ما يلي: ثمة فرصة كبيرة ألا يرغب فيها أبناؤكِ؛ فهم لا يمتلكون أي فكرة عما سيفعلونه بالأعمال الفنية الشعبية التي تجمعينها، ولن يتناسب البوفيه المزخرف الخاص بكِ مع ديكوراتهم. وإذا كانت

لديكِ أشياء قيمة تودين توريثها، فحاولي معرفة اهتمامات ورثتكِ، فربما يسعدهم بدرجة أكبر مساعدتكِ في بيعها الآن عن التعامل معها لاحقًا. اجعلي التخلص من الفوضى جزءًا من التخطيط لممتلكاتكِ؛ وقللي مقتنياتكِ بينما أنتِ على قيد الحياة، ولا تورثي الفوضى إلى الجيل التالي.

الأشياء ذات القيمة العاطفية

للأسف الشديد، ليس المتاع الموروث هو الشيء الوحيد الذي يحمل قيمة عاطفية ونحتاج إلى القلق بشأنه؛ فعلى مدار حياتنا نجمع أشياء كثيرة خاصة بنا. فالأحداث، والمعالم المميزة، والمراحل الانتقالية كلها تأتي فيما يبدو مصحوبة بـ«ملحقاتها» الخاصة، ومن الممكن أن نحمل أنفسنا على التخلص من تلك الأشياء التذكارية.

نحن نبدأ في جمع هذه الأشياء منذ مولدنا؛ وقبل أن يكون لنا رأي في الأمر من الأساس. فعلى الأرجح احتفظ والداك بأول ملعقة أو قدح أطفال استخدمته، وربما احتفظا كذلك بأول حذاء ارتديته. وربما يكونان قد خزَّنا بطاقات الدرجات المدرسية الخاصة بك، وكؤوس السباحة، والصور التي رسمتها في حصة الرسم. وربما احتفظا كذلك بزي فريق الناشئين للعبة البيسبول، أو شارات الكشافة أو الزهرات. وبينما نكبر في العمر، نتولى نحن هذه المهمة: فنحتفظ بالكتب السنوية للمدرسة الثانوية، وعباءات التخرج، وتذكارات الجماعات الأخوية (أو الأخوات) التي شاركنا فيها، وكعوب تذاكر السينما، والحلي الصغيرة من سفرياتنا، والبطاقات البريدية، وبطاقات التهنئة، والخطابات، وغير ذلك من أشياء. بعد ذلك نتزوج، وننجب أطفالًا، ونبدأ في الاحتفاظ بأشيائهم هم (يا إلهي!).

إن الذكريات والمشاعر المرتبطة بهذه الأشياء تصعِّب علينا التخلص منها. فالافتراق عنها يشعرنا بأننا نفترق عن جزء من أنفسنا، لكننا جميعًا نعلم أن هذا ليس صحيحًا! فالتخلص من قميص كرة القدم القديم لن يجعل منك رياضيًّا أقل شأنًا، والتخلي عن شرائط ثوب الزفاف البيضاء لن يبطل زواجك، والتخلص من الأشياء الخاصة بطفلك لن يجعلكِ أمًّا مقصرة. فالأحداث والخبرات التي نمر بها في حياتنا ليست مجسدة في هذه الأشياء. الأشياء زائلة ـ فمن الممكن أن تنكسر، أو تفقد بريقها، أو تُسلَب منا ـ غير أن الذكريات تدوم إلى الأبد.

بوضع هذا في الاعتبار، دعونا ننظر في أمر بعض الأشياء العاطفية التي تمنعنا من التخلص من الفوضى.

الأشياء الخاصة بالزفاف

العمر بحفظ فستان الزفاف، والبطانة، والطرحة، وغطاء الوجه الشفاف، والحذاء، والإزار، وشريط الأزهار، والدعوات، والأزهار، والأشرطة، وزينة الكعكة، وأطباق التقديم، وقطعة الزينة الوسطى، وكتاب الضيوف، وألبوم الصور، والإطارات، والبطاقات، والشموع، والزينة، وغير ذلك من الأشياء التي دخلت حياتكِ ذلك اليوم. لكن تذكري: لقد تعهدتِ «بالحفاظ على» شريك حياتكِ، وليس على صندوق مليء بالأشياء التي لا لزوم لها.

الأشياء زائلة ـ فمن الممكن أن تنكسر، أو تفقد بريقها، أو تُسلَب منا ـ غير أن الذكريات تدوم إلى الأبد.

استخدمي الحدود كي تتعاملي مع مثل هذه الأشياء. اختاري عددًا قليلًا من القِطَع كي تحتفظي بها، أو اختزلي مجموعتكِ إلى حاوية واحدة فقط. وأعدكِ أنه لن ينتابكِ الأرق بشأن هذه الأشياء عديمة القيمة، ولن يعاني زواجكِ بسبب غيابها. فستان الزفاف له وضع خاص؛ فهذه الأردية تكون سهلة التلف، وكبيرة الحجم، ويصعب تخزينها، ومع ذلك لا نستطيع حمل أنفسنا على التفكير في التخلص منها. لكن فكري في السؤال التالي: لماذا تحتفظين بشيء لن ترتديه مجددًا؟ على الأرجح توجد صور وفيديوهات عديدة لكِ وأنتِ ترتدينه، وحين تريدين استعادة ذكريات حفل زفافك، فعلى الأرجح ستنظرين إلى الصور وليس إلى الفستان.

هل تدخرينه من أجل ابنتكِ؟ هذه فكرة جميلة، لكنها على الأرجح لن ترتديه. (وهل ارتديتِ أنتِ فستان زفاف والدتكِ؟). إن اختيار الفستان حدث كبير في حياة العروس، وفرص اختيارها فستانًا عمره ثلاثون عامًا مُخزنًا في العليَّة شحيحة للغاية. علاوة على ذلك، فمن الممكن أن تكون ظروف التخزين قاسية على الأردية الرقيقة؛ لذا عليكِ ببيعه بينما هو في حالة جيدة، أو تبرعي به، أو عدلي فيه؛ بحيث يصلح كفستان سهرة، أو استخدمي قماشته في صنع حقيبة قماشية أو غطاء وسادة لخاتمَي الزواج باعتباره «شيئًا قديمًا» في حفل زفاف ابنتكِ.

الأشياء الخاصة بالأطفال

من الممكن أن تتخلصي من الفوضى بكل كفاءة، لكن حين تصادفين صورًا رسمها ابنكِ وهو في مرحلة الروضة، يلين قلبكِ ويزول عزمك. إن الآباء والأمهات يحتفظون بصورة غريزية بكل شيء صنعه أطفالهم، غير أن من الأفضل توفير مساحة فسيحة لأطفالكِ بدلًا من أكوام من الأعمال والمشروعات المدرسية القديمة. ومع هذا، كيف يمكننا الافتراق عن أدلة عبقرية أبنائنا تلك؟

هنا ستنقذ الحدود الموقف! فبدلًا من الاحتفاظ بكل شيء، اختاري الأشياء الأكثر خصوصية وتفردًا. فإذا كان «طفلكِ» غادر المنزل بالفعل، يكون القرار قرارك؛ لكن إذا كان لا يزال يعيش معكم في المنزل، فاستعيني بمساعدته. وعن طريق عمل ذلك، يمكنكِ رؤية الأشياء التي يقدرها هو بالدرجة الأكبر. وفي نهاية كل عام دراسي، ساعدي طفلكِ على انتقاء المشروعات والرسومات المفضلة من أجل صندوق الأشياء التي ينبغي الاحتفاظ بها. وإذا أحببتِ، فيمكنكِ عمل نسخ رقمية من الأشياء التي ستتخلصان منها، وإعطاء النسخ الأصلية إلى الجدود والأقرباء.

إذا كنتِ بصدد الانتقال إلى منزل أصغر بعد استقلال الأبناء عنكِ، فاعرضي عليهم اصطحاب هذه الأشياء معهم. سيكون من الرائع أن يأخذوها معهم! ويمكنهم أن يقرروا بأنفسهم ما سيفعلونه بها. وإذا رفضوا ذلك فاعلمي التالي: إذا كانت هذه الأشياء عديمة الأهمية في نظرهم، فليس عليكِ الاحتفاظ بها أنتِ بالمثل. إن نجاحكِ كأم متجسد بوضوح في شخصية ابنكِ أو ابنتكِ الحالية، وليس في واجب الرياضيات الذي كتبوه وهم في الصف الثالث! وبدلًا من العيش في الماضي، كوني جزءًا من حياتهم الحاضرة، واحتفلي معهم بإنجازاتهم الحالية، بدلًا من الإنجازات السابقة.

المصنوعات اليدوية

الهوايات متنفس رائع لإبداعنا، ولكنْ أحيانًا تزدحم منازلنا بسبب أعمالنا «الفنية». وعندما نكون بصدد تعلم حرفة ما، نجد أن التدريب يؤدي إلى الإتقان، فنقوم بعمل كل أنواع الرسومات،

واللوحات، والأوشحة، والجوارب، والأواني، والزجاج الملون، والأوريجامي، والبطاقات، والشموع، والحلي، وغير ذلك من أمور بينما نتدرب على إتقان الأساليب. وتظهر المشكلة حين نعجز عن التخلص من هذه الأشياء فقط لأننا نحن من صنعناها. لكنْ لنكن واقعيين: فغالبية جهودنا ليست تحفًا فنية، ولا تحتاج إلى الحفظ؛ لذا احتفظي فقط بالأشياء المفضلة لديكِ. أما عن بقية الأشياء فتبرعي بها، أو أعيدي استخدام موادها في مشروعات أخرى.
من ناحية أخرى، قد تتلقين أنتِ بعضًا من الأعمال «الفنية» الخاصة بشخص آخر؛ كالجوارب التي حاكتها شقيقتكِ، أو الإناء الذي صنعته صديقتكِ في صف تعلم صنع الفخار. اقبلي الهدية عن طيب خاطر، واستخدميها بضع مرات في حضور من أهداكِ إياها (وأرسلي لهم صورًا إذا كانوا يعيشون في مكان بعيد). لكن إذا لم تكن موافقة لذوقكِ، فلا تشعري أنكِ مجبرة على الاحتفاظ بها إلى الأبد؛ بل الأفضل أن توجد في أي مكان في العالم الفسيح بدلًا من أن تظل موضوعة داخل خزانتكِ. لا تشعري بالذنب، فربما كان المانح يحاول التخلص من بعض الأشياء الزائدة عن حاجته. وعندما تتلقين هدية كهذه، عبري عن امتنانك، لكن لا تبالغي في إظهار الحماس؛ وإلا ستنتهي بكِ الحال بتلقي المزيد منها مستقبلًا!

التذكارات
إذا زرتِ أي مَعلم سياحي أو جبل شهير، فمن المؤكد أن تريها على مقربة: وأعني بهذا متاجر الهدايا التذكارية الموجودة في كل مكان. ومن المرجح أيضًا أنكِ ستجدين أن هذه المتاجر تعج بالسياح. فلسبب ما، نحن نشعر بأننا لم نزُر المكان ما لم نجلب معنا إلى المنزل نسخة مصغرة منه، أو قدحًا أو «تي شيرتًا»، أو حقيبة صغيرة عليها صورته. إن الحصول على إثبات على زيارتنا يبدو أمرًا طبيعيًّا في أثناء مشاهدة الأماكن السياحية، ولكن بمجرد أن نصل إلى المنزل ونُخرج جبل راشمور المصغر هذا فإننا نبدأ في التساؤل عن صحة أحكامنا. لكن فات الأوان! فذلك التذكار يُعدُّ رمزًا لرحلتنا، وسيظل معنا إلى الأبد.
هذا ليس صحيحًا بالطبع؛ فتجارب السفر الخاصة بنا لا علاقة لها بتلك التذكارات اللزجة. فالتخلص من إكليل الورود الذي أتيت به من هاواي، أو ثقالة الورق التي على شكل برج إيفل، لن يلغي شهر العسل أو تلك العطلة الرومانسية التي قضيتِها في باريس. فذكرياتكِ أكثر قيمة بكثير من تلك التذكارات المُنتجة بالجملة؛ لذا تخلصي منها من دون شعور بالذنب. وفي المستقبل، قاومي الدافع إلى تخليد ذكرى رحلتكِ عن طريق أشياء مادية، ولا تشعري أنكِ مجبرة على شراء أقداح البيرة الكبيرة وأنتِ في ألمانيا، أو زيّ «الكيمونو» وأنتِ في اليابان، أو الدمى المتراكبة وأنتِ في روسيا، أو سلسلة مفاتيح تذكارية من أي مكان. وإذا شعرتِ بضرورة جلب شيء معكِ إلى المنزل، فليكن شيئًا صغيرًا: فالبطاقة البريدية أو العملة المعدنية الأجنبية تُعدُّ «دليلًا» كافيًا على سفرياتك. بل والأفضل من هذا الصور الرقمية: فهي لا تشغل أي مساحة على الإطلاق، وتُعدُّ توثيقًا رائعًا لرحلتكِ. وبوضع هذا في الاعتبار، لا تدعي البحث عن التذكارات أو التقاط الصور يشتتكِ عن الانغماس بالكامل في المكان الذي تزورينه. فذكرياتكِ هي أفضل التذكارات!

الجزء الرابع: أسلوب الحياة

الآن وقد انتهينا من تبسيط أشيائنا، لنأخذ خطوة أبعد على سبيل التحلي بالبساطة. فسوف نعرِّف عائلاتنا بمتعة امتلاك أشياء أقل، وندعوهم إلى المشاركة في التخلص من الفوضى معنا. وبعد ذلك سنناقش كيف يمكن لأسلوب الحياة البسيط أن يفيد كوكب الأرض، وسكانه، والأجيال المستقبلية؛ وهو ما يقدم لنا حافزًا أكبر على تقليل استهلاكنا والعيش بخفة على سطح الكوكب.

٢٩ أسرة متحررة من الفوضى

إذن فقد اكتسبتِ عقلية الشخص الذي ينشد البساطة، وأتقنتِ أساليب الطريقة التبسيطية، وتخلصتِ من الفوضى بنجاح. لكن بينما تستمتعين بمجدكِ، يقع نظركِ على ألعاب طفلكِ الصغير، أو حذاء ابنتكِ المراهقة، أو كومة من أوراق العمل الخاصة بزوجكِ. يا إلهي، لقد عملتِ بكل جهد كي تتخلصي من الفوضى الخاصة بكِ، لكن ماذا عن تلك الفوضى الخاصة بالآخرين؟

لا تقلقي، إذ يمكنكِ عيش حياة البساطة مع أسرتكِ (حتى لو كانت كبيرة العدد!).

نعم، كلما زاد عدد الأشخاص زادت الفوضى. وما يزيد الأمر تعقيدًا أنه كلما كان أحباؤكِ أكبر عمرًا، قلت سيطرتكِ عليهم. فطفلكِ الصغير لن يحدث جلبة كبيرة إذا اختزلتِ عدد أحذيته، لكنكِ ستحتاجين قدرًا كبيرًا من البراعة كي تقنعي طفلكِ في مرحلة الروضة بالتخلي عن دميته أو تقنعي شريك حياتكِ بالتخلص من أجهزته الإلكترونية القديمة.

لكن تشجعي؛ فمن الممكن أن تتحرر الأسرة بالكامل من الفوضى، والأمر يستحق الجهد المبذول. في هذا الفصل سأمنحكِ خطة عمل ناجحة، سواء أكانت أسرتكِ تتكون من فردين أو عشرة أفراد. وهذه الخطوات البسيطة ستقدم إطار عمل للتخلص من الفوضى في بيت يسكنه عدة أشخاص؛ أي دفعة لأساليب الطريقة التبسيطية تتسم بكونها مناسبة للأسرة.

وبمجرد تحديد هذه الخطوات، سنتناول بمزيد من التفصيل أفرادًا محددين من الأسرة: الأطفال الرضع، والأطفال في مرحلة الحبو، والأطفال في مرحلة الروضة، والأطفال الكبار، والمراهقون، وشريك الحياة. (تنبيه: هذه القائمة تسير من الأسهل إلى الأصعب). كل أسرة مختلفة؛ لذا لكِ مطلق الحرية في قراءة ما ينطبق على أسرتكِ وحسب؛ أو اقرئي كل النقاط تحسبًا لما ينتظركِ مستقبلًا.

بعد قراءة هذا الفصل، ستجدين (وأنتِ تطلقين تنهيدة ارتياح على الأرجح) أن حياة البساطة والأسرة ليستا أمرين متنافرين. بل في الواقع، ليست حياة البساطة مناسبة للأسرة وحسب، بل هي تعضدها كذلك. فعندما نخلي منازلنا من كل الأشياء الزائدة عن الحاجة، يمكننا تكريس المساحة، والوقت، والطاقة، إلى الأشخاص الذين نحبهم. وهذا شيء يستحق العمل من أجله!

لذا دعونا نبدأ في خطة العمل هذه. سوف نقوم بإرساء القدوة، وتحديد الأهداف، ووضع الحدود، وبناء الروتين، وإنشاء صندوق للأشياء المغادرة. وهذا هو كل ما يتطلبه الأمر من أجل تطبيق الطريقة التبسيطية على مستوى الأسرة. لا يبدو الأمر صعبًا، أليس كذلك؟

إرساء القدوة

بمجرد أن تكتشفي متعة الحياة البسيطة، يكون من الصعب عليكِ احتواء شعوركِ بالحماس. وفي الحقيقة ستفكرين: من ذا الذي لا يرغب في التخلص من الـ٨٠ بالمائة من الأشياء التي لا يستخدمها؟ غير أن أفضل فرصكِ في النجاح هي أن تضربي المثل بنفسكِ قبل أن تتكلمي. فدعوة أفراد أسرتكِ إلى التخلص من الفوضى، والتوسل إليهم والتذمر بشأن هذا الأمر، قد يكون له أثر عكسي؛ ويجعلهم أكثر تصميمًا على التمسك بأشيائهم.

لذا بدلًا من شن حملة كلامية، كوني قدوة لهم. دعي المساحات الهادئة التي أوجدتِها تكون تمهيدًا لأسرتكِ نحو أسلوب حياة أبسط. قد لا يحدث الأمر على الفور، لكن مع مرور الوقت سيلاحظ

شريك حياتكِ أنكِ أقل استعجالًا، ولا تضيعين مفاتيحكِ، وستلاحظ ابنتكِ المراهقة أنكِ لم تعودي تجرجرين حقائب التسوق وأنتِ عائدة من المركز التجاري، وسيلاحظ طفلكِ الصغير أنكِ تقضين وقتًا أقل في التنظيف، ووقتًا أكثر في اللعب. وحينئذ يمكنكِ، بلطف شديد، أن تقنعي أسرتكِ بالسير في الاتجاه نفسه.
علاوة على ذلك فإن الخبرة التي تكتسبينها خلال التخلص من الفوضى الخاصة بكِ ستساعدكِ على معاونة أفراد أسرتك. ولن تستطيعي تفهم المشكلات التي يواجهونها إلا بعد أن تكوني قد مررتِ بمرحلة المعاناة مع أشيائكِ أولًا، ولن تستطيعي منحهم الأدوات التي يحتاجونها إلا بعد أن تكوني قد تدربتِ على أساليب الطريقة التبسيطية (مرارًا وتكرارًا).
وأخيرًا، من شأن تخلصكِ من الفوضى الخاصة بكِ أن يضع الفوضى الخاصة بهم في دائرة الضوء. فعندما تتراكم على طاولة السفرة أكوام الورق، وأدوات الأشغال اليدوية، والمجلات، والألعاب، لن يعرف أحد مَن الذي تخصه هذه الأشياء. وإذا كانت أشياؤهم تختبئ وسط أشيائكِ لفترة من الوقت، فربما لا يدركون حتى أنها موجودة هناك! لكن حين لا تكون أشياؤكِ موجودة، لن تجد أشياؤهم مكانًا للاختباء، وبمجرد انكشافها، يمكنكِ أن تفعلي شيئًا من أجل التخلص منها!
فبعد أن تتخلصي من الفوضى الخاصة بكِ، يكون من الصعب تصور أنكِ لن تمسكي بزمام الأمور وتفعلي الأمر عينه لعائلتك. لكن عليكِ مقاومة الرغبة في التجول في أنحاء المنزل وأنتِ ممسكة بكيس قمامة كبير حين يخرج الجميع؛ فإذا أردتِ أن يكون منزلكِ خاليًا من الفوضى فيجب أن يكون أفراد أسرتكِ شركاء في هذه العملية.

دعي المساحات الهادئة التي أوجدتِها تكون تمهيدًا لأسرتكِ نحو أسلوب حياة أبسط.

الأطفال على وجه التحديد يتعلمون الكثير عن طريق مشاهدة آبائهم ومحاكاتهم. أريهم أن حياتكِ وسعادتكِ لا تدوران حول الأشياء، ولا حياتهم كذلك. لا تستغرقي في شراء الأشياء، ولا تقضي العطلات الأسبوعية في المراكز التجارية، وبالتأكيد لا تكدسي الأشياء الفائضة عن اللازم في الخزانات والأدراج. ركزي على الخبرات والتجارب أكثر من التركيز على الأشياء، وعلى وقت الأسرة والطبيعة والمجتمع أكثر من التركيز على الاستهلاك. وقد عشت واحدة من أكثر لحظاتي فخرًا بوصفي أمًّا تنشد البساطة حين قالت لي طفلتي ذات الثلاثة أعوام: «نحن لسنا بحاجة إلى الكثير من الألعاب. كل ما نحتاجه هو الشمس».
وأهم شيء، تحلي بالصبر. فقد يستغرق أفراد الأسرة وقتًا أطول في الاقتناع بالأمر من الوقت الذي استغرقتِه أنتِ. وفي هذه الأثناء يجب أن تكوني أنتِ الضوء، بحيث تشعين بهجة أسلوب الحياة الأبسط وتضيئين الطريق نحوه.

تحديد الأهداف

الآن يأتي الجزء المثير! بقليل من الحظ لم تمر عملية التخلص من الفوضى دون ملاحظة. وسواء أثارت هذه العملية تعليقًا عابرًا، أو بعض الفضول، أو ربما حتى بعض الإعجاب، فقد حان الوقت

لدعوة أفراد أسرتكِ إلى الانضمام إليكِ. وتعتمد كيفية القيام بذلك بالكامل على مستوى الاهتمام والحماس الذي أظهروه.
بالنسبة إلى الكثيرين، من المفيد البدء بشيء صغير والمضي في الأمر ببطء. دعي شريك حياتكِ أو أبناءكِ يتشربون الفكرة ببطء بينما توضحين لهم الفوائد العديدة لتخفيف حِملك. أشركيهم في مشروعات بسيطة للتخلص من الفوضى كي تستثيري حماسهم؛ مثل تنظيف خزانة الردهة أو درج المتفرقات في المطبخ. ابدئي بأشياء بسيطة مشتركة ليس لهم ارتباط كبير بها وذلك من أجل بناء قدرتهم على التخلي عن الأشياء.

لذكريات جديدة.
في الواقع، يمكن لمشاعر التضامن والدعم ووجهات نظر الأحباء أن تحدث فارقًا كبيرًا في عملية التخلص من الفوضى. فعندما يتردد ابنكِ في التخلي عن ملابس وأدوات البيسبول المخصصة للأطفال والتي كبر عليها، من الممكن أن تذكره شقيقته أنه صار كبيرًا بما يكفي للعب البيسبول «الحقيقي». أو يمكن أن يخبر أبناؤكِ أباهم بأنهم يفضلون أن يسمعوه وهو يعزف على «جيتار جيد» بدلًا من ذلك الجيتار البالي الموجود في الجراج.
لكن سواء بدأتِ بشيء صغير أم كبير، يلعب التواصل دورًا جوهريًّا. وعندما يكون التوقيت مناسبًا، قومي بعمل اجتماع للأسرة - سواء أكان اجتماعًا رسميًّا منعقدًا حول طاولة السفرة، أو مناقشة حميمية مع شريك حياتكِ - وضعي أهدافًا تفصيلية محددة للتخلص من الفوضى.
أولًا، حددي بدقة ما تريدين تحقيقه. فعبارة «لنتخلص من الفوضى» مبهمة أكثر مما ينبغي. ارسمي الصورة الكبرى؛ فإذا كنتِ تريدين إفراغ منطقة السفرة حتى تستطيعوا الجلوس إلى طاولة السفرة كل ليلة، أو كنتِ تريدين تنظيف القبو حتى يمكن تحويله إلى غرفة للأسرة، أو كنتِ تريدين التخلص من ٩٠ بالمائة من الأشياء حتى يمكنكم العيش على قارب شراعي، دعيهم يعرفوا ذلك. فلكي تشركيهم في الأمر سيكونون بحاجة إلى معرفة الهدف المشترك.
بعد ذلك أوضحي السبب. دعيهم يعرفوا أنكِ تفضلين قضاء العطلات الأسبوعية في نزهة خلوية معًا بدلًا من تنظيم الجراج. ودعيهم يعرفوا أنكِ تريدين أن تكون لديكم مساحة للعب من دون الارتطام بالأشياء. ودعيهم يعرفوا أنكِ تريدين الخروج من المنزل بسرعة وهدوء في الصباح من دون البحث المحموم في اللحظات الأخيرة عن مفاتيح السيارة، أو حقائب الظهر، أو حذاء المدرسة. ودعيهم يعرفوا أنكِ تريدين تخصيص وقت أقل للأشياء ووقت أكبر لهم.
وأخيرًا، وضحي كيفية عمل ذلك. هل ستعملون على كل خزانة منفردة في المرة الواحدة؟ هل ستنظفون العليَّة في إحدى العطلات الأسبوعية؟ هل ستقيمون مسابقة للتخلص من الفوضى كي تروا أي فرد من الأسرة يستطيع التخلص من عدد أكبر من الأشياء؟ حددوا خطة اللعب وامنحيهم الأدوات التي سيحتاجونها للنجاح. عرفيهم بالطريقة التبسيطية؛ ووضحي لهم كيفية البدء من الصفر، وتحديد ما سيُحتفظ به، والعثور على مكان لكل شيء، واستخدام الحدود والوحدات، وخفض عدد الأشياء، وتطبيق العادات الروتينية اليومية كي تظلوا بمنأى عن الفوضى.

وفِّري لكل فرد من الأسرة مكانًا لأشيائه.

قد تتساءلين الآن: هل إجماع الأسرة مطلوب من أجل التخلي عن كل غرض من الأغراض؟ أرى أن الإجابة هي لا. فإذا كان الغرض المعني لا ينتمي إلى شخص محدد، ولم تكن له قيمة كبيرة (مالية، أو عاطفية، أو غير ذلك)، فاسمحي لنفسكِ بالتخلص منه خلسة. فإذا طلبتِ رأي كل شخص قبل التخلص من سكاكين المائدة الزائدة عن الحاجة أو ممسحة الأقدام المهترئة، فمن المؤكد أنكِ ستجدين شخصًا يدافع عن الاحتفاظ بها. اتخذي قرارًا تنفيذيًّا، وتجنبي الصراع، وحرري أفراد الأسرة كي يركزوا على التخلص من الأشياء الزائدة عن الحاجة التي تخصهم.

وضع الحدود

هل تذكرين حين كنتِ تتشاركين الغرفة مع شقيقتكِ وكنتِ تضعين خطًّا بالشريط اللاصق في المنتصف كي تحددي منطقتك؟ حسنًا، هذا شبيه بما سنفعله هنا. قد يبدو الأمر سخيفًا، لكنه ضروري تمامًا من أجل إخلاء المنزل من الفوضى.

السر هنا هو منح كل فرد من أفراد الأسرة مساحة من أجل أشيائه. هذا وحده من المفترض أن يخفف أي شعور فوري بالذعر سيشعرون به عند سماع تعبير «التخلص من الفوضى». أكدي لأحبائكِ أنه لن يكون عليهم التخلص من كل أشيائهم؛ بل هم بحاجة فقط إلى الاحتفاظ بأشيائهم في المساحة المخصصة لهم. بصورة جوهرية، نحن نطبق هنا أسلوب الحدود لكنْ على نطاق واسع، ونجعل كل شخص مسؤولًا عن مقتنياته.

هذه المساحة المخصصة من الممكن أن تكون غرفة نوم طفلك، أو غرفة اللعب، أو ركنًا متفقًا عليه في غرفة الأسرة، أو مكتب شريك حياتك، أو غرفة الهوايات، أو جزءًا من الجراج (استخدمي الشريط اللاصق إذا تعين عليكِ ذلك!). وإذا كنتم تعيشون في منزل صغير أو ذي تصميم مفتوح، فربما تحتاجون إلى التحلي بالإبداع، وتحددون الأرفف، والخزانات، وأجزاء من الغرف من أجل أفراد الأسرة. الهدف هنا هو احتواء الفوضى الشخصية، والحفاظ على خلو مكان المعيشة المشترك.

في البداية، قد تتسبب عملية التنظيف الشاملة هذه للمساحة التي تعيش فيها الأسرة في كومة من الفوضى في المساحات الشخصية. لا ضير في ذلك! إن شريك حياتكِ، أو أبناءكِ، بحاجة إلى رؤية الفوضى من أجل التعامل معها. وهي تصير أكثر وضوحًا عندما تكون مجتمعة (وليست متناثرة في أرجاء المنزل). بالطبع أنتِ لا تريدين أن تبدو غرفة نوم ابنكِ البالغ من العمر عشر سنوات شديدة التكدس؛ وهنا يأتي دوركِ للتدخل ومساعدته في تحديد ما سيحتفظ به.

وفي الواقع، من أجل تسريع الأمور، حدِّدي كومة الأشياء التي سيُتخلص منها، والأشياء التي سيُحتفظ بها، والأشياء التي ستُنقل، خلال عملية التجميع. ربما تكون ابنتكِ راضية عن وضع بيت الدُّمية الذي كبرت عليه في غرفة المعيشة إلى الأبد، لكنها ستفضل التخلص منه بدلًا من وضعه في غرفتها. وبالمثل، ربما يحتفظ زوجكِ بمجلات عام كامل فقط لأن من الملائم تكديسها أمام طاولة السفرة. امنحيهم فرصة التخلص مما لا يريدون الاحتفاظ به.

وأهم ما في الأمر، احرصي على أن يتفهم الجميع أن مساحة الأسرة هي مساحة مرنة. بعبارة أخرى، يمكنهم اللعب بألعابهم وقراءة كتبهم والقيام بالأنشطة اليدوية في غرفة المعيشة، لكن عند الانتهاء يجب عليهم إبعاد هذه الأشياء (كل مساء في الأحوال المثالية). ربما يتعين عليكِ القيام ببعض الاستثناءات المؤقتة من حين لآخر، مثل مشروع العلوم الموضوع على طاولة السفرة

والمفترض تسليمه الأسبوع المقبل. فقط ضعي تاريخ انتهاء عليه حتى لا يظل في مكانه حتى ذهاب أبنائكِ إلى الجامعة. وتذكري، الهدف من وضع الحدود ليس تقييد الأنشطة الأسرية، بل إخلاء المكان من أجلها!

بناء الروتين

وهكذا، إذا نجحتِ في القيام بجولة أسرية للتخلص من الفوضى (بل عندما تفعلين هذا!)، خذي لحظة من أجل الاحتفال بالأمر. أخبري شريك حياتكِ وأبناءكِ أنهم قاموا بمهمة مدهشة، وتوقفوا من أجل الإعجاب بالمساحة المكتشفة حديثًا (حتى لو كانت مجرد فسحة بسيطة داخل خزانة المعاطف). عاملي الأمر على أنه انتصار! فإذا كانت تجربة التخلص من الفوضى إيجابية وممتعة (وليست عملًا ثقيلًا)، فستميل أسرتكِ إلى الإكثار منها.
الآن ضعي كأس الشراب للحظة؛ لأن عملكِ لم ينتهِ بعد. وسواء أقمتِ بعملية تنظيف كبيرة أم صغيرة، ستحتاجين إلى بناء بعض العادات الروتينية الجديدة من أجل منع الأشياء من التكدس مجددًا. وأرجوكِ، أتوسل إليكِ، لا تهملي هذه الخطوة! فالمنظومات تجنح في المعتاد إلى العشوائية والفوضى، وليس منزلكِ استثناءً: فغدًا ستأتي ابنتكِ إلى المنزل بحقيبة هدايا من حفل عيد ميلاد، وسيأتي زوجكِ بشيء كان معروضًا بتخفيض، وسيضع ابنكِ مجموعة صخوره على طاولة القهوة. لا تسمحي لهذا الهجوم اليومي بإعاقة تقدمكِ على سبيل التخلص من الفوضى.

ومهما حاولتِ، فلن تستطيعي مواجهة الأمر بمفردك، فهذه العادات الروتينية يجب أن تتضمن الأسرة كلها. والخطوة الأولى للتنفيذ هي التخلص مساء من الفوضى. اختاري فترة بين وقت العَشاء ووقت الخلود إلى النوم، واجعلي الجميع يمشون في أرجاء المنزل، ويلتقطون أغراضهم الشخصية، ويعيدونها إلى أماكنها. وسواء أكنتِ أنتِ وزوجكِ فقط تزيلان الأشياء من فوق طاولة المطبخ، أو كنتم أسرة مكونة من ستة أفراد تنتشرون في أرجاء المنزل، ليكن هذا جهدًا جماعيًّا له بداية ونهاية واضحتان. نعم، قد تشعرين أنكِ أشبه برقيب الجيش في البداية، لكن سيصير الأمر أسهل مع الوقت. وإذا فعلتم هذا بصورة يومية (من دون تذمر أو شكوى)، فمن المفترض أن تستغرق العملية عشر دقائق على الأكثر.
يُعدُّ هذا الروتين المسائي طريقة فعالة لمنع الفوضى من التفاقم؛ إذ لا يمكن أن يتراكم إلا القليل من الأشياء خلال أربع وعشرين ساعة. والأفضل من هذا أن الإزعاج الذي تسببه الفوضى قد يفتح أعين أسرتكِ على عيوب امتلاك «المزيد». فوجود المزيد من الأشياء يعني قضاء المزيد من الوقت وبذل المزيد من الجهد في إرجاعها إلى أماكنها كل ليلة، بينما يؤدي وجود القليل من الأشياء إلى وفرة من الوقت المخصص للمرح. وهذا يجبر أفراد الأسرة كلهم على مواجهة الفوضى التي يسببونها على أساس يومي، وربما يثبطهم عن جلب المزيد من الأشياء إلى المنزل.
ثمة عادة روتينية أخرى ينبغي غرسها، وهي: إعادة كل شيء إلى مكانه بعد الاستخدام مباشرة. يستطيع الأطفال، بل وينبغي، أن يتعلموا ذلك منذ سن مبكرة. وكيلا تظني أن هذا أمر مستحيل، شاهدي ما يحدث في الفصول التي تدرس منهج «مونتيسوري» ذات يوم، وسترين أطفالًا قد يصل عمرهم إلى عامين يعيدون الأشياء بحرص إلى أماكنها المخصصة بمجرد أن ينتهوا من استخدامها.

وأخيرًا، ليس من المبكر إطلاقًا تطبيق قاعدة «إذا دخل شيء، خرج شيء آخر»، وجعل ابنكِ الصغير يعتاد أن عليه التخلي عن لعبة قديمة عند حصوله على لعبة جديدة. وهذه العادة فعالة تحديدًا عند مواجهة طوفان الهدايا الذي يغمرنا في أعياد الميلاد والإجازات. وبالمثل، شجعي ابنكِ المراهق على التخلي عن البنطال الجينز أو الحذاء الرياضي القديم عند شراء واحد جديد، وإذا كان من الصعب عليه الافتراق عن أشيائه، ربما يقرر تأجيل الشراء إلى أن يكون بحاجة إلى الأشياء الجديدة حقًّا.
للأسف الشديد، ليست عملية التخلص من الفوضى من الأحداث التي تتم مرة واحدة وتنظم حياتنا إلى الأبد، خاصة حين تكون لدينا أسر. لكن إذا ساعدتِ أفراد أسرتكِ على بناء روتين جديد لإدارة أشيائهم، فستكون هناك فرصة أكبر لأن يظل منزلكِ خاليًا من الفوضى.

إنشاء صندوق للأشياء المغادرة
قد تشعرين أحيانًا أن منزلكِ عبارة عن صندوق كبير يضم الأشياء الآتية من الخارج. ففيه تدخل الألعاب، والملابس، والأوراق، والمشتريات، والهدايا، والأجهزة، وغير ذلك من الأشياء. وللأسف الشديد ليس طريق الخروج من المنزل واضحًا بنفس الدرجة؛ لذا من أجل تسهيل مغادرة الأشياء المنزل، ستحتاجين إلى إنشاء صندوق للأشياء المغادرة. فمن السهل للأشياء أن تدخل إلى المنزل؛ لذا فنحن بحاجة إلى أن نجعل من السهل عليها بالمثل أن تغادره.
لنقل إن القدوة العظيمة التي أرسيتِها حفزت أسرتكِ على التخلص من الفوضى. لقد اتفقتم جميعًا على أهداف محددة، ووضعتم الحدود، وطبقتم بعض العادات الروتينية. هذا أمر رائع؛ إلى أن يسير ابنكِ المراهق في الردهة حاملًا جواربه الرياضية التي يريد التخلص منها، لكنه لا يملك فكرة عن المكان الذي سيضعها فيه؛ لذا تنتهي به الحال إلى إلقائها في أحد أركان غرفته كي يتعامل معها لاحقًا. لقد ضاع الحماس، وربما لا يغادر الشيء التالي باب الغرفة من الأساس.
كيف يمكنكِ تجنب هذا الفشل في التخلص من الفوضى، وإمكانية تقويضه لكل عملكِ الجاد؟ اجعلي من السهل على أسرتكِ التخلص من الأشياء. ليس الأمر سهلًا مثل وضع الأشياء في صندوق من أجل عرضها للبيع في مزاد الفناء المقبل، وإنما الفكرة هنا هي أن وضع الأشياء في صندوق الأشياء المغادرة أسهل بالتأكيد من إعادتها إلى مكانها المناسب. كلا، أنا لا أقترح عليكِ استغلال كسل أفراد أسرتكِ من أجل تحقيق أهدافكِ لتحري البساطة، ولكنْ أحيانًا يكون من المفيد جعل مسار التخلص من الفوضى هو المسار الأسهل.
لنتحدث إذن عن صندوق الأشياء المغادرة هذا. نحن نريده أن يكون كبيرًا (بحيث يتسع لكل شيء)، وواضحًا (حتى لا يخطئه أفراد الأسرة)، وموضوعًا في مكان ملائم. بطبيعة الحال سيتباين الحجم حسب المنزل، وحسب كمية الأشياء المحتمل وضعها فيه. استخدمي صندوقًا كبيرًا بقدر الإمكان، حتى لا يشعر الشخص الذي يتخلص من بطانية قديمة أو سماعات معطلة بالإحباط لأن الصندوق صغير. كوني جريئة، وأعني بهذا أن تجعليه بارزًا. اكسي الصندوق الكرتوني العادي بورق ذي ألوان زاهية، حتى لا يلتبس على أحد الغرض منه. وستحدث الألوان المبهجة ارتباطًا شرطيًّا إيجابيًّا مع عملية التخلص من الأشياء.
وأخيرًا، الموقع هو أهم شيء؛ فهو العنصر الأساسي لنجاح صندوق الأشياء المغادرة. فإذا وضعتِه في الركن الخلفي للقبو، أو بعيدًا داخل الجراج، فربما لا يجد أفراد أسرتكِ أن التخلص من الأشياء

يستحق القيام بالرحلة إلى الصندوق. بدلًا من هذا ضعيه في منطقة مركزية ملائمة للجميع؛ مثل الردهة، أو خزانة المعاطف، أو حتى غرفة الغسيل. والأفضل من هذا أن تضعيه على مسافة خطوات بسيطة من المكان الذي تعتقدين (أو تأملين) أن معظم الفوضى ستتكون فيه، مثل خزانة الردهة المجاورة لغرفة نوم الأطفال أو مكتب زوجكِ.
وبوصفكِ المسؤولة الأولى عن التخلص من الفوضى، سيتعين عليكِ مراقبة الصندوق (لكنه ثمن بسيط تدفعينه مقابل العائد الكبير المنتظر). فكري في الأمر كأنه عملية إعادة تدوير ذات اتجاه واحد: فأنتِ توفرين لأسرتكِ وسيلة سهلة للتخلص من الأشياء، لكنكِ تقبلين أنه سيتعين عليكِ القيام بالفرز في النهاية.
لماذا؟ لأن ابنكِ البالغ من العمر اثني عشر عامًا قد يتخلص من ملابسه الجيدة، وابنتكِ المراهقة قد تتخلص من آلة الكمان، وقد يلقي شقيق خبيث بلعبة شقيقته المفضلة في الصندوق. (سنفترض أن زوجكِ ليس من النوع الذي يرتكب أخطاء من هذا النوع!)؛ لذا سيتعين عليكِ التأكد من أن كل الأشياء الملقاة ملقاة عن عمد، وأن الأشياء الأقيم يتم التعامل معها على النحو الملائم (أي تُباع أو يُتبرَّع بها). واعتمادًا على السرعة التي يمتلئ بها صندوق الأشياء المغادرة، قومي بعملية الفرز أسبوعيًّا، أو شهريًّا، أو مع كل موسم، لكن أهم ما في الأمر أن تحرصي على أن تكون هناك مساحة فيه لوضع المزيد من الأشياء!
الآن وقد صارت لدينا خطة عامة لكل الأسَر، لنأخذ خطوة أكثر تحديدًا تخص أسرتكِ أنتِ. وبداية من الأطفال الرضع وانتهاء بشريك الحياة، سيقدم هذا القسم نصائح تفصيلية للتخلص من الفوضى تناسب كل أفراد الأسرة.

الأطفال الرضع
أخبري طفلتكِ الرضيعة بخطتكِ الخاصة بالتخلص من الفوضى، وسوف تهدل، وتبتسم، وتظن أن هذه أفضل فكرة سمعتها على الإطلاق!
إنها لا تحاول أن تستميل قلبكِ، بل هي تؤيد بالفعل أهدافكِ لتحري البساطة. فهي لا تكترث البتة بأثاث حجرة نومها، أو الديكورات المتكلفة، أو الأرجوحة ذات المحرك، أو الفِراش ذي الماركة الغالية، أو مناشف الحمَّام الأنيقة، أو جهاز تدفئة مناديل التنظيف، أو الملابس المبهرجة، أو اللعبة المعلقة فوق فراشها وتصدر أصواتًا موسيقية، أو غير ذلك من الأشياء التي نلزم أنفسنا بها. فكل ما تريده هو ذراعاكِ المحبتان، ووجهكِ المبتسم، واهتمامكِ الكامل.
في أغلب الأحيان تكون المعدات الخاصة بالأطفال مفيدة أكثر للآباء الجدد (أو لمن ينتظرون قدوم طفل) من كونها مفيدة للطفل نفسه. فهي تُباع مصحوبة بوعد مفاده أنها ستجعل حياتنا (التي انقلبت رأسًا على عقب بصورة مفاجئة) أيسر قليلًا، أو أكثر ملاءمة، أو أكثر أناقة. وحين نشعر بالتوتر أو بالحيرة، أو بكلا الأمرين، ولا ننام إلا ثلاث ساعات ليلًا، فإننا نكون مستعدين لدفع أي أموال بسرعة كبيرة. (نعم، أنا أتحدث من واقع الخبرة).

إليكم النصيحة المُثلى: إذا لم تكوني قد وضعتِ بعد، فلا تشتري إلا أبسط الضروريات قبل الولادة. انتظري حتى وصول طفلكِ كي تري ما تحتاجينه حقًّا. وأعدكِ أن كل متاجر مستلزمات الأطفال لن تغلق أبوابها في اليوم الذي تلدين فيه، وأن باعة التجزئة عبر الإنترنت سيواصلون شحن

المنتجات خلال يومين؛ لذا استرخي، واعلمي أنكِ ستكونين قادرة على شراء ما تحتاجينه حين تحتاجينه. واطلبي بطاقات هدايا بدلًا من الهدايا العينية؛ فهي أكثر فائدة بكثير على المدى الطويل.

إذا لم تكوني قد وضعتِ بعد، فلا تشتري إلا أبسط الضروريات قبل الولادة.

وإذا كانت حجرة نوم الطفل مليئة بالفعل بكل ما سيحتاجه حتى مرحلة الروضة، فابدئي من الصفر. لا تدعي الطفل ينام في حجرة تخزين. أخرجي كل شيء، ولا تعيدي إلا الأشياء التي تستخدمينها بصورة دورية. سيستفيد كلاكما من حجرة النوم الباعثة على الاسترخاء والهدوء والمتسمة بالرحابة.

ما الذي تحتاجينه بالضبط إذن في عام الطفل الأول؟ سيعرِّفكِ طفلكِ بذلك. (كانت طفلتي، مثلًا، تكره القِماط، وقد علمت ذلك بعد أن اشتريت نصف دستة من بطاطين القمط).

أعلم أن هذا ليس الجواب الذي تأملين في الحصول عليه (فمن الأريح بكثير أن نضع قائمة بها بنود واضحة)، غير أن كل طفل يختلف عن غيره. وبالنظر إلى الأمر من منظوري الحالي، أرى أنه كان يمكنني الاكتفاء بمقعد سيارة، ومهد، وحامل، وبعض الملابس، غير أنني كنت أمتلك أكثر من هذا (وكذلك ستفعلين أنتِ). لا تقلقي إذا ارتكبتِ أخطاء، فلقد ارتكبت خطأ شراء أرجوحة طفل كرهتها ابنتي من كل قلبها. اعتبري الأمر تجربة تعلم، وتبرعي بالشيء أو بيعيه، ثم واصلي حياتك. وضعي في اعتباركِ أنه بالنسبة إلى طفلك، المساحة أهم من الأشياء المادية.

وإذا لم تكوني قد فعلتِ ذلك بعد، فاعلمي أن الطفولة هي الوقت المثالي لتقليل مقتنياتكِ. فعندما يبدأ طفلكِ في الزحف، ويأخذ خطواته الأولى، ويتجول في أنحاء المنزل، ستدركين أن التخلص من الفوضى هو أفضل سبيل لحماية الطفل. فكلما قل عدد قِطَع الأثاث التي يمكن أن يرتطم بها، والأشياء التي يمكن أن يتعثر فيها، وقِطَع الزينة التي يمكن أن يسقطها أرضًا، قلت الإصابات التي يصاب بها، وشعرتِ أنتِ بالمزيد من راحة البال.

الأطفال في مرحلة الحبو وما قبل الروضة

تصير الأمور أصعب حين تدخلين مرحلة الحبو. وبينما قد تفترضين أن لديكِ حرية مطلقة في التخلص من الفوضى الخاصة بطفلكِ، إلا أنه يبدأ في تكوين الرغبة في السيطرة والامتلاك (يُقال إن أكثر كلمتين مفضلتين للطفل في هذه المرحلة هما «لا» و«هذا يخصني»).

تعلمت هذا بالطريقة الصعبة. فقد كنت معتادة على التخلص من الأشياء التي لم تلعب بها ابنتي منذ شهور، على افتراض أنها إما لن تكترث أو تلاحظ الأمر. لكن في عمر الثانية تقريبًا، بدأت تمتلك حاسة سادسة لأي شيء تفتقده (حتى لو لم تكن قد لمسته منذ سنة).

«أتذكرين أساوري الصغيرة؟ أريد أساوري الصغيرة». هكذا قالت في اليوم الذي تبرعت فيه بمجموعة من أساورها لجهة خيرية. وفي ظهيرة اليوم الذي أرسلت فيه بالبريد كتبها الملونة التي كبرت عليها إلى ابنة خالتها الصغيرة، سألتني: «أين كتاب «ألوان الطفل»؟ أريد أن أقرأ كتاب «ألوان الطفل»». وبعدها بثلاثة أيام حين تطور الطلب إلى انهيار تام بسبب الكتاب المفقود، فهرعت إلى متجر الكتب كي أعاود شراءه (ليست هذه من اللحظات التي أفخر بها).

ليست هذه النصيحة متفقة تمامًا مع أسلوب الحياة البسيط، لكنني أوصي بتخصيص «منطقة احتفاظ» من أجل الأشياء الخاصة بالطفل الصغير التي سيُتخلص منها، بعبارة أخرى هي مكان يمكن فيه للأشياء أن تمكث لبضعة شهور إضافية قبل أن تغادر المنزل. وبهذه الطريقة حين يلاحظ صغيركِ غياب شيء ما، ويقرر أنه لن يستطيع الحياة من دونه لدقيقة أخرى (وما يصاحب ذلك من دموع وصراخ وتدحرج على الأرض)، ستكونين قادرة على استعادة الشيء من دون تحمل إهانة شرائه للمرة الثانية.

أحيانًا خلال المرحلة الممتدة بين سن عامين وخمسة أعوام، يكتسب الطفل فهمًا كافيًا للملكية بحيث يدرك أن ليس كل شيء «ملكي»؛ وأن الأشياء يمكن التشارك فيها (بصورة مؤقتة أو دائمة) مع الأطفال الآخرين. إن ابنتي لا تمانع التخلي عن لعبة من ألعابها إذا كانت تعلم أين ستذهب ـ سواء إلى ابنة خالتها الصغيرة في تكساس، أو إلى «فتاة صغيرة لا تمتلك الكثير من الألعاب» ـ ما دامت اللعبة لا تختفي وحسب.

في الواقع، من الممكن أن يكون الأطفال في هذه السن حريصين وفخورين بمنح أشيائهم «الطفولية»؛ لذا استغلي هذا الحماس من أجل غرس حب التخلص من الفوضى! من ناحية أخرى؛ إذا كان صغيركِ يجد صعوبة في التخلي عن أشيائه، فلا تعرضي عليه كل شيء ستتخلصين منه، بل تخلصي في هدوء من الأشياء التافهة، وأكثري من استخدام منطقة الاحتفاظ.

إن سنوات الحبو وما قبل المدرسة هي الوقت المثالي لتعليم مبدأ «مكان لكل شيء، وكل شيء في مكانه». لن تحتاجي إلا القليل من الجهد من طرفك؛ فبدلًا من وضع كل أشياء الطفل في صندوق لعبه، يمكنكِ ترتيبها على الأرفف حيث يكون من السهل الوصول إليها (وإعادتها بسهولة). وإذا دعت الحاجة، يمكنكِ لصق صورة صغيرة للعبة في المكان الذي تنتمي إليه، وفي كل مرة يلعب طفلكِ بشيء، ساعديه على أن يعيده إلى مكانه قبل اللعب بشيء آخر.

استخدمي الوحدات (كالصناديق والسلال) من أجل جمع الألعاب ذات الأجزاء المتعددة (كالمكعبات والأُحجِيَّات). ومجددًا، الصقي صورة على الحاوية إذا دعت الحاجة إلى ذلك. لن تساعد هذه الاستراتيجية الأطفال على التنظيم وحسب، بل ستعينهم كذلك على اكتساب مهارات مهمة كالتصنيف والفرز. وهكذا، من شأن تعريف طفلكِ بالطريقة التبسيطية في وقت مبكر من حياته أن يجعله أذكى!

الأطفال الكبار (من سن ٦ إلى ١٢ عامًا)

يأخذ التخلص من الفوضى بُعدًا جديدًا بالكامل في حالة الأطفال الكبار؛ إذ إنهم قادرون الآن على المشاركة بشكل كامل في العملية، بل والقيام ببعض التبسيط بأنفسهم (رغم أنني سأظل أراقب صندوق الأشياء المغادرة). لنبدأ المرح!

بينما يكون الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة في بداية استيعابه لمفهوم الأشياء التي ينبغي التخلص منها، والأشياء التي ينبغي الاحتفاظ بها، والأشياء التي ينبغي نقلها، فإن طفلكِ الأكبر عمرًا يكون مستعدًّا لتطبيق هذه العملية. فالأطفال في هذا العمر يحبون اتخاذ القرارات، ويمكنهم التمييز بوضوح بين الأشياء التي تنتمي إلى المهملات، والأشياء التي يريدون الاحتفاظ بها، والأشياء التي لا يريدونها لكن قد يحتاجها شخص آخر. وفيما يخص النقطة الأخيرة، يبدأ الأطفال في هذه السن

أيضًا في اكتساب الإحساس بالتعاطف وفعل الخير، وكثيرًا ما يكونون متلهفين من قلبهم للتخلي عن أشيائهم من أجل طفل آخر يحتاجها.

السبيل الأمثل لإشراك المراهقين هو مخاطبة إحساس الرشد البازغ لديهم.

يصدر أصوات سارينات رائعة». (لم أقل إن السبب سيكون وجيهًا!). ويمكنهم أيضًا صياغة أسباب تدعوهم لعدم الاحتفاظ بالشيء، على غرار: «إنه مكسور»، «إنه لم يعد يناسبني»، «لقد كبرت عليه». تحدثي معهم خلال هذه العملية، فعلى الأرجح سيسعدون بخوض حوار معكِ حول أشيائهم.

كما أنهم مهيأون بصورة أفضل للاحتفاظ بكل شيء في مكانه. فرغم أن الأطفال الصغار يظلون بحاجة إلى الكثير من المساعدة، فإن الأطفال في مرحلة المدرسة يمكنهم إعادة أي شيء إلى مكانه بأنفسهم. والأفضل من هذا أنه في خضم سعيهم إلى الاستقلالية، كثيرًا ما يقدرون المسؤولية الجديدة ويفخرون بالقيام بالمهام على الوجه الأكمل.

بإمكان الأطفال الكبار صنع الوحدات الخاصة بهم، ومن المرجح أن يستمتعوا بعملية فرز الأشياء إلى مجموعات. ومن جانبكِ، احرصي على أن تكون لديهم الحاويات الملائمة، وعرفيهم بمفهوم الحدود، وأخبريهم أن بمقدورهم الاحتفاظ بكل السيارات اللعبة (أو الشخصيات أو الأدوات الفنية) التي يتسع لها الصندوق المخصص. وعلى الأرجح سيجدون متعة كبيرة في انتقاء الأشياء المفضلة والاعتناء بأشيائهم. فهم كبار بما يكفي لفهم قاعدة «إذا دخل شيء، خرج شيء آخر»، بحيث إنهم إذا أرادوا وضع لعبة جديدة في الصندوق، يجب عليهم التخلي عن لعبة قديمة.

في هذا العمر، طبقي روتين الصيانة اليومية بصورة كاملة. ساعدي أطفالكِ على اكتساب عادة تنظيف غرفهم كل ليلة، فهذا من شأنه أن يمنع خروج الفوضى (والأشياء المتراكمة) عن السيطرة، ويجنبهم المعاناة الحتمية التي ستحدث حين تصبح المهمة ثقيلة للغاية. كما أنه سيساعد الأطفال على رؤية القيمة في امتلاك القليل.

المراهقون

إليكِ الأنباء السعيدة؛ إن ابنتكِ المراهقة قادرة تمامًا على تطبيق الطريقة التبسيطية بمفردها. وبمجرد أن تُعرفيها بالأساليب، يمكنكِ رفع يديكِ من آليات عملية التخلص من الفوضى. فدوركِ الأساسي في هذه السن هو توفير الإرشاد والتحفيز.

وهذا هو الجزء الصعب؛ إذ كيف بحق السماء نقوم بتحفيز المراهقين على تقليل مقتنياتهم؟ معروف عن المراهقين عدم حرصهم على رضاء آبائهم. وهنا يكمن سر النجاح؛ إذ عليهم أن يؤمنوا أنهم يقومون بهذا من أجل أنفسهم، لا من أجلكِ أنتِ.

ونصيحتي، إذن، هي التركيز بقوة على الخطوة الأولى من الطريقة التبسيطية: البدء من الصفر. شجعي ابنتكِ المراهقة على إخراج كل شيء من مكانه، على ألا تعيد سوى الأشياء المفضلة والضرورية وحسب. كيف نشعل جذوة الحماس؟ أطلقي على العملية اسم تغيير شكل الغرفة.

إن السبيل الأمثل لإشراك المراهقين هو مخاطبة إحساس الرشد البازغ لديهم. فهم على بُعد سنوات قليلة من مغادرة المنزل، ويتصورون بالفعل ما سيكون عليه أسلوب حياتهم المستقبلي. ونأمل أن هذه الفرصة لبناء مساحتهم الخاصة كبالغين سوف تحفزهم على التخلص من الفوضى المتخلفة عن مرحلة الطفولة (من الأفضل البدء الآن عن اليوم الذي يغادرون فيه من أجل الجامعة!).

فقط تذكري تنحية مشاعركِ جانبًا، ولا تقفي في طريقهم. فإذا أراد ابنكِ المراهق التخلص من مجموعة بطاقات البيسبول الخاصة به، أو من كتب المدرسة السنوية الخاصة بالمرحلة الابتدائية، أو من هدايا جدته، فدعيه يفعل هذا. وإذا أرادت ابنتكِ المراهقة التخلص من الفراش ذي الأعمدة الأربعة والمزينة المتوافقة معه، فاسمحي لها بهذا. وإذا أرادت التخلص من مجموعة الدمى الخاصة بها، والتي جمعتها من أجلها بجهد شديد (وبتكلفة مادية مرتفعة)، فاسمحي لها بذلك.

المقصد من تغيير الشكل ليس منح ابنتكِ المراهقة ميزانية للديكور، بل العكس تمامًا! في الحقيقة، من المفترض ألا تكلفكِ هذه العملية أي شيء. والشيء الوحيد الذي أشجع عليه هو شراء ألوان طلاء جديدة للغرفة، بسبب القيمة الدرامية التي تضفيها على عملية التغيير. هذا التدريب لا يدور حول شراء أشياء جديدة، وإنما إعادة تصميم المكان باستخدام أشيائهم المفضلة. ولتحقيق هذا الهدف، ساعديهم على تطبيق الطريقة التبسيطية من أجل تحديد ما سيُحتفظ به، وتحديد المكان الذي سيُوضع فيه، وكيفية الإبقاء على مكانهم الجديد خاليًا من الفوضى.

حين تمنحين ابنتكِ المراهقة الإذن بالتخلص من أي شيء وكل شيء كما يحلو لها، ربما تندهشين من الشخصية المحبة للبساطة التي ستظهر أمامكِ. ففي عالم يُمطَرون فيه بالإعلانات والأساليب التسويقية، ويتعرضون إلى ضغوط الأقران التي تدعوهم إلى اقتناء المزيد، ربما لا يمتلك المراهقون أدنى فكرة عن أنه من المقبول أن يرغبوا في القليل. ولقد تلقيت رسائل بريد إلكتروني لا حصر لها من مراهقين على مر السنوات، يشكرونني فيها على المعلومات والدعم الذي أقدمه في مدونتي. وقد سعد البعض باكتشاف حياة البساطة للمرة الأولى، وشعر البعض بالراحة لوجود بديل لحياة البالغين القائمة على العمل والإنفاق، وكان البعض متشوقين إلى بناء واحاتهم الخاصة في منازلهم المزدحمة.

إن امتلاك ابنتكِ غرفة فوضوية، أو شراءها الكثير من الأشياء لا يعني أنها لن تصبح من معتنقي حياة البساطة مطلقًا، بل من الممكن أن يكون هذا هو السلوك الوحيد الذي تعرفه. عرفيها بأسلوب الحياة الأبسط، ومن الممكن لحقيقة أن هذا الأسلوب مناهض للوضع القائم أن تمس الجانب المتمرد لديها. لكن حتى لو لم تعتنق حياة البساطة وهي في منزلك، فستكونين قد منحتِها هدية رائعة. وبينما تشق طريقها في العالم الخارجي، ستأخذ معها نموذجًا قويًّا لمتعة امتلاك القليل.

شريك السكن أو الحياة

وأخيرًا، دعونا نتحدث عن إقناع شريك السكن أو الحياة بالانضمام إليكِ في رحلة التخلص من الفوضى.

إذا كنتما في بداية حياتكما الزوجية (أو تخططان لذلك)، فهذه هي الفرصة المثالية للبدء من الصفر. لا تبدآ حياتكما معًا ولديكما نسختان من كل شيء؛ بل قوما سريعًا بالتخلص من الأشياء المكررة قبل بدء الحياة معًا. قد يكون من الصعب تحديد أي محمصة خبز أو أي مكنسة أو أريكة

هي «الأفضل»، وبصفتكِ من أنصار حياة البساطة ربما يتعين عليكِ القبول ببعض التنازلات. غير أن خفض عدد الأشياء من البداية يجعل الانتقال أكثر سلاسة بكثير.
إذا كنتما تعيشان معًا منذ فترة، فربما ينتظركما تحدٍّ أكبر. لكن لا تخافا، فمن الممكن التغلب عليه! فربما تكونين محظوظة ويكون شريك حياتكِ معتنقًا لأفكاركِ من قلبه؛ فمن المحتمل أنه شعر بعدم الارتياح قليلًا بشأن كثرة الأشياء في المنزل، أو ألمح إليكِ بالتخلص من بعض الأشياء. في هذه الحالة اعتبرا أنفسكما من المحظوظين واستمتعا بإضفاء البساطة على حياتكما معًا. لكن حتى لو كان شريك حياتكِ معارضًا في البداية للفكرة، فلا تقلقي؛ فمن شأن القليل من البراعة والكثير من الصبر أن يحولا العديد من محبي الفوضى إلى محبي حياة البساطة.
لكن الأهم فالمهم: ارفعي يديكِ عن أشيائه! أعلم أن هذا أمر مغرٍ، لكن لا تحاولي تقليل مقتنيات شريك حياتكِ من دون معرفته أو إذنه، حتى إذا كنتِ تعتقدين أنه لن يلاحظ. ففي غمرة حماسكِ قد تظنين أن من اللطيف والملائم أن تقومي بالعمل الشاق بنفسكِ، غير أن هذا سيكون أسرع طريق نحو بناء عدم الثقة ورد الفعل الدفاعي، وسيبدد فرصكِ في النجاح؛ لذا خذي نفسًا عميقًا، واستعدي لبدء حملة بطيئة، وثابتة، وبارعة.
الأمر أشبه بغرس زهرة ـ فأنتِ بحاجة إلى زرع البذرة، وتخصيبها، وغمرها بضوء الشمس ـ لكنْ في نهاية المطاف يجب أن تنمو الزهرة وتتفتح بنفسها.
لنبدأ ببعض الطرق لغرس بذرة التخلص من الفوضى:

على نحو أنيق ولا تضم إلا الضروريات.
• اتركي هذا الكتاب في مكان ملحوظ. فالأشخاص الذين يترددون في التخلص من الفوضى قد يكونون أكثر تقبلًا للفكرة إذا جاءت من طرف ثالث. وبالمثل، أرسلي إلى شريك حياتكِ بريدًا إلكترونيًّا من الممكن أن يذكي اهتمامه: عن أسرة ساعدتها حياة البساطة على التخلص من الديون، أو مسؤول تنفيذي تخلص من المقتنيات الزائدة عن الحاجة كي يخوض مسارًا مهنيًّا جديدًا.
• تحدثي بصورة عفوية عن جهودكِ الخاصة بالتخلص من الفوضى. لا تفتحي الحوار بعبارة: «لديك الكثير من الأشياء»، إذ إنها ستضع الطرف الآخر في موقف دفاعي على الفور. أوضحي ببساطة كيف أنكِ تحاولين تقليل محتويات خزانة ملابسكِ، أو أدواتكِ اليدوية، بالطريقة نفسها التي تتحدثين بها عن هواية جديدة. إنها طريقة عظيمة لتعريف شريك الحياة بأساليب الطريقة التبسيطية في سياق تعريفي (وليس تعليميًّا).
وبمجرد غرس البذرة، يحين وقت إمدادها بالعناصر الغذائية التي تحتاجها. فلا يمكنكِ دفع النبتة إلى النمو عن طريق الوقوف أمامها والصراخ فيها، أو الأسوأ من هذا، عن طريق جذبها من الأرض. وبالطريقة عينها، لا يمكنكِ إجبار أي شخص على فعل شيء ما، بل عليكِ أن تحفزيه على القيام به. وإليكِ كيفية عمل ذلك:
• ركزي على ما يحفز زوجكِ. ضعي نفسكِ في مكانه، وتنبئي بجوانب الحياة البسيطة التي من شأنها أن تروق له. بيع الأشياء من أجل تمويل إجازة؟ قضاء وقت أقل في صيانة الأشياء، ووقت أكبر مع الأبناء؟ تقليل الاستهلاك من أجل التقاعد مبكرًا؟ شددي على أن التخلص من الفوضى سوف يكون مفيدًا له.

• اجعلي الأمر سهلًا. أولًا، اتفقا على الأماكن التي يستطيع كل منكما الاحتفاظ فيها بالأشياء الشخصية والأماكن التي ستظل خالية من الفوضى. ابدآ بالتخلص من الأشياء التافهة المشتركة: مثل أدوات النظافة، أو أدوات المائدة الزائدة عن الحاجة، أو الأدوات المكتبية كالأقلام ومشابك الورق. من شأن النتائج السهلة أن تبني الثقة في العملية.
• عززي أواصر الصداقة. تذكري أنكِ لستِ في موقع السيطرة، وأن عليكما العمل كفريق. اطلبي رأي شريك حياتكِ خلال العملية كلها. وبدلًا من القول بأن كل شيء داخل الجراج يجب التخلص منه، اسأليه: «ما هي في رأيكِ الطريقة المُثلى لإيجاد المزيد من المساحة هنا؟». سيكون أكثر حماسًا نحو العملية إذا شعر أنه مسيطر بنفس الدرجة عليها. كما أن من شأن الهدف المشترك أن يوفر الحافز والزخم.
ببعض الحظ ستؤدي رعايتكِ إلى ظهور نبتة صغيرة، والآن عليكِ حتمًا غمرها بضوء الشمس!
• عليكِ بالمديح، ثم المديح، ثم المديح. فالمرء يحب أن يسمع أنه أدى عملًا جيدًا، ويميل إلى تكرار السلوك الذي تلقى عليه تقييمًا إيجابيًّا. على الجانب الآخر، لو بادرتِ بالانتقاد، فمن المؤكد أن يتسبب هذا في توقفه؛ لذا حتى لو تخلص زوجكِ من بضعة «تي شيرتات» قديمة وحسب، فلا تقولي: «أهذا كل شيء؟!»، بل أخبريه أنه يجيد هذه العملية وأن من الرائع مشاهدة بعض المساحة في خزانة ملابسه. فعندما نؤمن أننا نجيد شيئًا، سنرغب في القيام بمزيد منه.
• انشري الشعور الإيجابي. حافظي على توجهكِ المشرق، حتى في الأوقات الصعبة. لا تزدري شريك حياتكِ إذا وجد أن من الصعب عليه التخلي عن هذا الشيء أو ذاك. بل تعاطفي معه وعرفيه ببعض الأساليب التي ساعدتكِ في تجاوز النقاط الصعبة. تجنبي الجدال، وواصلي التشديد على الفوائد، وخذي استراحة إذا وصلتِ إلى طريق مسدود.
• اخلقي تأثير الصوبة؛ بعبارة أخرى، امنحي النبتة ظروف النمو المثالية واحميها من أي شيء ضار. فإذا كان شريك حياتكِ متجهًا إلى المركز التجاري، فاقترحي الذهاب للتمشية في المتنزه بدلًا من ذلك. وإذا كان يتصفح أحد الكتالوجات في تركيز، فشتتي انتباهه عن طريق الحوار. وإذا وجدتِه يتصفح موقع «eBay»، فارتدي شيئًا مثيرًا. من المؤكد أنكِ فهمتِ الفكرة؛ عليكِ بتحويل اللحظات الاستهلاكية إلى لحظات خاصة بكما كزوجين، وامنعي الفوضى الإضافية من التراكم في منزلك.
وفوق كل شيء، تذكري أن تتحلي بالصبر. فالفوضى لا تتراكم بين عشية وضحاها، ولن تختفي بنفس السرعة بالمثل (هل حدث هذا معكِ؟). كما أن تغيير العادات الراسخة وتبني طرق جديدة للتفكير يستغرق بعض الوقت.
إن إرغام شريك حياتكِ على التخلص من الفوضى سريعًا يشبه إجبار النبات على الإزهار: بالتأكيد قد تحصلين على إشباع لحظي، لكنه سيكون قصير العمر. لكن إذا منحتِ الفكرة وقتًا مناسبًا للنمو، وفرصة لغرس جذورها، فإن بذور البساطة تلك ستنمو وتصير أسلوبًا جديدًا للحياة.

٣٠ الخير الأعظم

يحدث شيء رائع حين نعيش حياة البساطة؛ إذ تنتج عن جهودنا تغييرات إيجابية تعم العالم. ففي كل مرة نقرر فيها عدم الإقدام على شراء شيء لا لزوم له، أو نكتفي بالأشياء التي نمتلكها بالفعل، أو نقترض من صديق بدلًا من الشراء، يكون الأمر أشبه بمنح هدية إلى الكوكب. فالهواء سيكون أنظف بقليل، والماء أنقى بقليل، والغابات أغنى بقليل، ومكبات النفايات أقل اكتظاظًا بقليل. ربما يكون دافعنا إلى اعتناق حياة البساطة هو توفير المال، أو الوقت، أو المساحة في منازلنا، غير أن أفعالنا لها فوائد أعظم: فهي تنقذ كوكب الأرض من الضرر البيئي وتنقذ الناس من معاناة ظروف عمل جائرة. ليست هذه نتيجة سيئة مترتبة على الرغبة في امتلاك بعض الخزانات المرتبة، أليس كذلك؟

لنكن «مستهلكين متعقلين»

إن المعلنين، والشركات، والسياسيين يحبون النظر إلينا بوصفنا مستهلكين. فعن طريق تشجيعنا على شراء أكثر ما نستطيعه فإنهم ينجحون في ملء جيوبهم، وتعظيم أرباحهم، وإعادة انتخابهم. وما تأثير ذلك علينا؟ إننا نعمل بجد من أجل دفع أثمان أشياء لا نحتاجها. ونعمل أوقاتًا إضافية من أجل شراء أشياء ستكون عتيقة، أو غير مواكبة للموضة، في غضون شهور. ونعاني من أجل دفع ديون بطاقات الائتمان التي تكبدناها من أجل أشياء تزحم منازلنا. إممممم، ثمة شيء في هذه المعادلة لا يبدو صحيحًا...

لكن إليك هذه الأنباء الرائعة: إن عيش حياة البساطة يحررنا! فهو يخرجنا من دائرة «العمل والإنفاق» المفرغة، ويمكننا من بناء حياة ليست مرتبطة بالمتاجر الراقية، أو الأشياء التي يجب شراؤها، أو تكلفة التمويل. وبدلًا من أن نقضي حياتنا ونحن نكدح كمستهلكين، يمكننا أن نصبح «مستهلكين متعقلين»: إذ نقلل استهلاكنا إلى القدر الذي يفي باحتياجاتنا، ونقلل تأثير استهلاكنا على البيئة، ونقلل تأثير استهلاكنا على حياة الأشخاص الآخرين.

إن كوننا مستهلكين متعقلين لا يعني أننا لن نضع قدمًا في متجر بعد اليوم. لا أدري بشأنك ولكنني لست مرتاحة لجمع الثمار أو الغوص في مكبات النفايات بحثًا عن الأشياء التي أحتاجها، وبالتأكيد لا أتوقع الحصول على أي شيء مجانًا. غير أنني أقدر السهولة التي يمكننا الحصول بها على مستلزماتنا الأساسية، وحقيقة أنه ليس علينا تكريس أيامنا كلها من أجل تأمين الطعام، والملبس، والمأوى (على العكس من أسلافنا). ومع ذلك، فأنا أؤمن أنه بمجرد الوفاء بهذه الاحتياجات، من الممكن التوقف عن الاستهلاك. فبمجرد الحصول على الدفء، والأمن، والغذاء، لا ينبغي علينا أن نشعر أننا مجبرون على استعراض البضائع في المراكز التجارية أو تصفح الإنترنت من أجل العثور على المزيد من الأشياء كي نشتريها. بدلًا من ذلك يمكننا تكريس الوقت والطاقة لمَساعٍ أخرى أكثر إشباعًا، كالمساعي ذات الطبيعة الروحية، أو المدنية، أو الفلسفية، أو الفنية، أو الثقافية.

ما الذي علينا فعله إذن كي نصبح مستهلكين متعقلين؟ ليس الكثير في واقع الأمر. ليس علينا أن نحتج، أو نقاطع، أو نسد أبواب المتاجر الكبرى، بل في الواقع، ليس علينا حتى أن نحرك ساكنًا،

أو نغادر المنزل، أو نهدر لحظة إضافية من وقتنا الثمين. الأمر ببساطة متوقف على عدم الشراء. فكلما تجاهلنا الإعلانات التلفزيونية، أو مررنا بجوار البضائع الجذابة دون أن تطرف لنا عين، أو استعرنا كتابًا من المكتبة، أو أصلحنا ملابسنا بدلًا من استبدالها، أو قاومنا شراء أحدث الأجهزة التكنولوجية، فنحن «نقاوم الاستهلاك» بهذه الأفعال البسيطة. فعن طريق عدم الشراء، نحن نحقق خيرًا عظيمًا؛ إذ نتجنب دعم ممارسات العمل المستغلة، ونحافظ على موارد كوكبنا. إنها واحدة من أسهل الطرق وأكثرها فاعلية لعلاج كوكب الأرض وتحسين حياة سكانه.

التقليل

من الشعارات المألوفة شعار «التقليل، وإعادة الاستخدام، وإعادة التدوير». أحد هذه الأمور، إعادة التدوير، يحظى بتركيز بالغ، ويبرز بقوة في الحملات البيئية والبرامج المجتمعية. فعندما نقرر أن «نساند البيئة»، تكون إعادة التدوير في المعتاد هي محور جهودنا. أما التقليل فهو المفهوم الذي لا يحظى بما يستحق من اهتمام من بين هذه المفاهيم الثلاثة؛ لأننا كلما قللنا الشراء في المقام الأول، قل احتياجنا إلى إعادة التدوير! إن التقليل يجنبنا بصورة أنيقة استهلاك الموارد، والعمالة، والطاقة الكثيفة، ومن ثَمَّ فهو حجر أساس فلسفة الاستهلاك المتعقل التي ننادي بها.

الطريقة المُثلى للتقليل هي أن نشتري ما نحتاجه فقط.

كل منتج نشتريه يتضمن ثلاث خطوات مهمة في دورة حياته: إنتاجه، وتوزيعه، والتخلص منه. في مرحلة الإنتاج، تُستخدَم الموارد الطبيعية والطاقة من أجل صنع المُنتَج. وفي بعض الحالات تُطلَق مواد كيميائية ضارة في الهواء والماء كنواتج جانبية لعملية التصنيع. وفي مرحلة التوزيع تُستخدَم الطاقة (عادة على صورة وقود للشاحنات والسفن والطائرات) في نقل المُنتَج من المصنع إلى المتجر، وكثيرًا ما يعني هذا نقل المُنتَج إلى الجانب الآخر من العالم. أما في مرحلة التخلص من المُنتَج، فتوجد إمكانية أن يملأ المُنتَج مكبات النفايات وأن يطلق مواد سامة في البيئة خلال تحلله.

ونحن نحاول، عن طريق إعادة التدوير، الحد من الأضرار بدرجة ما؛ وذلك عن طريق تجنب مشكلة التخلص من المنتج وإعادة استخدام المواد من أجل صنع منتجات جديدة. على الجانب الآخر، يلغي التقليل هذه العملية المرهقة بالكامل. فعن طريق عدم شراء المُنتَج، لا تكون هناك حاجة إلى إنتاجه، وتوزيعه، والتخلص منه. فعدم امتلاك المُنتَج من الأساس أفضل من القلق بشأن المادة التي صُنع منها، وكيفية وصوله إلينا، وكيفية التخلص منه لاحقًا.

إن الطريقة المُثلى للتقليل هي أن نشتري ما نحتاجه فقط. فبدلًا من التسوق دون تفكير، علينا التفكير بشأن كل عملية شراء نقوم بها؛ سواء من حيث الملبس، أو الأثاث، أو الأجهزة الإلكترونية، أو الديكورات، أو حتى الطعام. على سبيل المثال: هل أشتري هذا المُنتَج لأنني أحتاجه حقًّا، أم لأنني رأيت إعلانًا له، أم رأيت صديقًا يستخدمه، أم لأنه يبدو جميلًا في نافذة العرض؟ علينا التوقف والتفكير فيما إذا كان بمقدورنا العيش من دونه. وفي الواقع، اعتبري الوقوف في طابور الدفع نعمة مستترة؛ إذ إنه يمنحكِ الوقت لتقييم ما يوجد في عربة مشترياتك. وقد غادرت مرات عديدة طابور الدفع بعد التوقف والتفكير في عملية الشراء المحتملة التي سأقوم بها.

إن الأساليب التي يمكنكِ أن تستخدميها من أجل تقليل استهلاككِ لا حصر لها. استمتعي بالتحدي المتمثل في الوفاء باحتياجاتكِ بطرق بديلة، وتوصلي مع شريك حياتكِ إلى حل خَلاق بدلًا من الهرع إلى المتجر. من الممكن أن يكون الحل بسيطًا مثل اقتراض أداة من أحد الجيران، أو بارعًا مثل ابتكار منظومة ري بالتنقيط من المواد التي بين يديكِ. علاوة على ذلك، فضِّلي الأشياء متعددة الاستخدامات على الأشياء ذات الاستخدام الواحد. مثلًا من شأن مزيج بسيط من الماء والخل أن يلغي الحاجة إلى عدد كبير من منتجات التنظيف التجارية، ومن الممكن ارتداء ملابس متعددة الاستخدامات تتوافق مع أي مناسبة. وأخيرًا، لا تستبدلي شيئًا سليمًا فقط لأنكِ تريدين الحصول على شيء جديد؛ كوني فخورة بسيارتكِ القديمة القادرة على العمل، أو استفيدي من بعض السنوات الإضافية المتبقية في عمر معطفكِ الصوفي.

إعادة الاستخدام

المدة التي نحتفظ بها بمنتج معين في الخدمة، كان هذا أفضل؛ خاصة إذا كان يمنعنا من الاضطرار إلى شراء شيء جديد. وبما أن الموارد قد استُخدِمَت بالفعل في عمليتَي الإنتاج والتوزيع، تقع على عاتقنا مسؤولية الاستفادة من المُنتَج بقدر الإمكان.

ومثل التقليل، تكون إعادة الاستخدام أفضل من إعادة التدوير. فبينما تتطلب إعادة الاستخدام طاقة إضافية من أجل صنع شيء جديد، فإن إعادة الاستخدام لا تتطلب شيئًا. فنحن ببساطة نقوم بتكييف المنتج، في صورته الأصلية، كي يفي باحتياجات مختلفة. إن بطلتي في إعادة الاستخدام هي «سكارليت أوهارا»؛ فإذا استطاعت صنع فستان رائع المظهر من بعض الستائر القديمة، فيمكننا بالتأكيد صنع وعاء ري من أكواب الزبادي، وصنع بساط من «التي شيرتات» القديمة. بل إننا لسنا بحاجة إلى أن نتحلى بهذا القدر من الإبداع. فلدينا الكثير من الفرص كي نعيد استخدام الأشياء بصورة دورية: مثل مواد التغليف التي نتلقاها (الصناديق، وبلاستيك التغليف ذي الفقاعات، والمواد المطاطية المستخدمة لحماية المنتجات)، وورق التغليف، والأشرطة، والعقد الموجودة على الهدايا. في الحقيقة، قبل أن تلقي بأي برطمان زجاجي، أو بطاقة معايدة، أو وعاء للطعام الجاهز في سلة إعادة التدوير، فكري فيما إذا كان بوسعكِ إعادة استخدامه في أي غرض تحتاجينه.

بطبيعة الحال نحن لا نرغب، بوصفنا من أنصار حياة البساطة، أن نزحم أدراجنا وخزاناتنا بأشياء لن نستخدمها مطلقًا؛ لهذا، إذا لم تكن لديكِ هناك حاجة لاستخدام الشيء، فامنحيه إلى شخص يحتاجه. إن إعادة الاستخدام لا تعني بالضرورة أن عليكِ أنتِ القيام بذلك، فالكوكب سيصير في حالة أفضل أيضًا إذا استخدم شخص آخر الشيء المعني. ولتحقيق هذا الهدف، بيعي الأشياء القديمة أو تبرعي بها. اسألي أصدقاءك، أو أفراد أسرتك، أو زملاءكِ عما إذا كان باستطاعتهم استخدام الأشياء التي لا تحتاجينها. واعرضي الأشياء الفائضة عن الحاجة على المدارس، ودور العبادة، والملاجئ، ودور المسنين. إن العثور على منزل جديد للشيء يستغرق بعض الجهد أكثر من التخلص منه وحسب، غير أن هذا سيؤدي إلى إبقاء الأشياء قابلة للاستخدام لفترة أطول ويمنع شخصًا آخر من الاضطرار إلى شراء شيء جديد.

وعلى نفس المنوال، فكري في إعادة استخدام الأشياء الخاصة بالغير من أجل الوفاء باحتياجاتكِ. افترضي أنه تمت دعوتك إلى حفل زفاف وأنكِ لا تمتلكين فستانًا مناسبًا. قبل أن تذهبي للتسوق،

جربي العثور على فستان مستعمل؛ وتفقدي محلات الملابس المستعملة في منطقتك، وابحثي عن المزادات والإعلانات المبوبة على الإنترنت. وإذا فشلتِ في مسعاكِ هذا، فتحدثي مع الصديقات المقربات أو الأقرباء، أو استأجري فستانًا. افعلي الأمر عينه مع الأدوات، والأثاث، والأجهزة الإلكترونية، وكل شيء يمكن التفكير فيه تقريبًا، واعتبري سوق الأغراض المستعملة هو المصدر الأساسي، ولا تشتري شيئًا إلا كملاذ أخير. سوف تتجنبين وضع ضغوط إضافية على بيئتنا المحملة بأقصى من طاقتها، وتمنعين شيئًا مفيدًا من أن ينتهي به المطاف في القمامة.

إعادة التدوير

إن هدفنا النهائي كمستهلكين متعقلين هو أن نعيش بخفة على كوكب الأرض. وتتمثل استراتيجيتنا الأساسية في تقليل استهلاكنا إلى أقل حد، والاستراتيجية الثانية في إعادة استخدام ما نستطيع. ومع ذلك، ستنتهي بنا الحال أحيانًا بأشياء لم تعد مفيدة، وفي تلك الحالات ينبغي أن نبذل كل جهد ممكن من أجل إعادة تدويرها.

لحسن الحظ صارت إعادة التدوير أسهل كثيرًا في السنوات الأخيرة. توجد جمعيات كثيرة تطبق برامج تهدف إلى جمع الزجاج، والورق، والمعادن، وبعض أنواع البلاستيك. كما توفر جمعيات أخرى محطات للتخلص من المواد التي سيُعاد تدويرها. وإذا كانت هذه الموارد متاحة لكِ، فاستغليها. فنحن لا نريد فقط تقليل المهملات في منازلنا، ولكن أيضًا في بيئتنا.

في الحقيقة، لا تجعلي جهود إعادة التدوير الخاصة بكِ تقتصر على الأشياء المعتادة؛ بل تحققي من الأشياء الأخرى كذلك. فبعض متاجر الأدوات المكتبية والإلكترونية تقدم خدمات «استعادة» لأجهزة الكمبيوتر، والشاشات، والأجهزة الطرفية، والطابعات، وأجهزة الفاكس، والهواتف المحمولة، والأجهزة الإلكترونية الشخصية. وثمة شركات أخرى تقدم برامج مراسلة بالبريد، وتمنح صناديق مدفوعًا ثمنها أو إيصالات شحن مدفوعة من أجل إعادة الأغراض المستعملة. فعندما استبدلت حاسبي المحمول سعدت للغاية حين وجدت أنني قادرة على إرسال الحاسب القديم إلى الشركة المُصَنِّعَة. ابحثي حولكِ، وستجدين برامج لإعادة تدوير النظارات الطبية، والأحذية، والأثاث، والبطاريات، وخراطيش أحبار الطابعات، والملابس، والسجاد، والمراتب، والمصابيح الضوئية، وغير ذلك من الأشياء. وقبل أن تلقي بأي شيء في القمامة، خذي بعض الوقت للبحث في خيارات إعادة التدوير. وقد تندهشين من الفرص المتاحة.

بل إن بإمكانكِ القيام بالقليل من إعادة التدوير في حديقة منزلكِ الخلفية. فبدلًا من وضع أوراق الشجر، والأغصان، والعشب المجزوز، وإبر الصنوبر، وغير ذلك من مهملات الحديقة في أكياس كي يأخذها جامع القمامة، ابدئي كومة سماد عضوي. أضيفي أشياء من المطبخ مثل بقايا الخضراوات، والبن، وأكياس الشاي، وقشر البيض إلى الكومة، وحين يتحلل كل شيء، ستكون لديكِ مادة عضوية رائعة يمكنكِ أن تثري بها تربة حديقتك. تصفحي كتابًا عن البستنة أو موقعًا إلكترونيًّا من أجل الحصول على قائمة كاملة بالمخلفات الصالحة للاستخدام، وتعلمي كيف تضعين هذه المواد في طبقات وكيف تخلطينها معًا. إن هذا السماد العضوي له فائدة مضاعفة للبيئة؛ إذ يُبقي المخلفات بعيدًا عن مكب النفايات، ويزيل الحاجة إلى شراء المخصبات التجارية المغلفة.

إن هدفنا النهائي كمستهلكين متعقلين هو أن نعيش بخفة على كوكب الأرض.

وعلى الرغم من أن إعادة التدوير تحدث في نهاية دورة حياة المنتج، ضعيها في اعتباركِ منذ البداية. فعندما تتسوقين، فضلي المنتجات التي يمكن إعادة تدويرها عن تلك التي لا يمكن إعادة تدويرها، وهذه المنتجات ستحمل في المعتاد الرمز العالمي الخاص بإعادة التدوير. كذلك تُحدَّد أنواع البلاستيك المختلفة باستخدام رقم مكتوب داخل الرمز؛ لذا احرصي على أن يكون النوع المستخدم قابلًا لإعادة التدوير في المنطقة التي تعيشين فيها. وإذا لم يكن كذلك، ففكري في بديل أكثر ملاءمة للبيئة. وبالمثل، تجنبي شراء المواد الخطيرة والسامة (كالطلاء، والمنظفات، ومبيدات الآفات). فالتخلص غير الصحيح من هذه المواد مضر بالبيئة، وستحتاجين إلى إيصالها إلى مكان تجميع خاص كي تتخلصي منها. اسلكي الطريق السهل، وابحثي عن منتجات غير سامة تفي باحتياجات منزلك.

فكري في عُمر المُنتَج

بوصفنا مستهلكين متعقلين، نحن نهدف إلى شراء أقل الأشياء الممكنة؛ ولهذا فإننا نريد أن تكون الأشياء التي نشتريها معمرة. علينا التفكير في عُمر المُنتَج عند اتخاذ قرار الشراء. فلماذا نضيع كل تلك الموارد ـ الخاصة بالإنتاج والتوزيع والتخلص من المنتج ـ على منتج نمتلكه لبضعة أشهر وحسب؟

لهذا السبب عليكِ بتفضيل الأشياء جيدة الصناعة والمتينة. يبدو هذا أمرًا مفروغًا منه، لكن كم مرة تركتِ السعر وحده، وليس الجودة، يؤثر على قرار الشراء؟ فعندما تتسوقين، يكون من السهل مقارنة الأسعار، لكن قد يكون من الصعب مقارنة الجودة. كيف تعرفين إذا كان ذلك المقعد سينكسر الشهر المقبل، أو أن تلك الساعة ستتوقف عن العمل الأسبوع المقبل؟ يجب أن تستجمعي قدراتكِ الاستدلالية وتبحثي عن علامات: مثل المكان الذي جرى تصنيع المنتج فيه، والمواد التي صُنع منها، وسمعة الشركة المصنعة. ورغم أن السعر ليس دائمًا مقياسًا للجودة، فإن التكلفة الرخيصة مرتبطة عادة بعُمر المنتج، ورغم أن استبدال أحد المنتجات لن يفلسنا، فعلينا التفكير في التكاليف البيئية لعمل ذلك.

تصيرين محرجة منها). وحتى لو تبرعتِ بها، فسيظل هناك إهدار لموارد التصنيع والتوزيع، والأفضل من هذا عدم شرائها في المقام الأول. بدلًا من ذلك اختاري الأشياء التي تحبينها بحق، أو الأشياء الكلاسيكية التي ستظل موضتها رائجة على الدوام.

وأخيرًا، تجنبي المنتجات التي تُستخدَم لمرة واحدة كلما أمكنكِ ذلك. نحن بالتأكيد لا نريد استنزاف مواردنا الطبيعية على أشياء نستخدمها لمدة دقائق وحسب! لكن للأسف الشديد، صارت الأشياء «التي تُستخدَم لمرة واحدة» تحظى برواج متزايد في مجتمعنا: من الأطباق إلى الأمواس، ومن الشراشف إلى الحفَّاظات، ومن الكاميرات إلى قماش التنظيف. كثير من هذه الأشياء يُستخدَم بصورة يومية ويولد قدرًا كبيرًا من النفايات. ويمكنكِ تقليل بصمتكِ الكربونية بدرجة كبيرة عن طريق تفضيل الأشياء التي يمكن إعادة استخدامها، مثل المناديل القماش، وأكياس التسوق القماش،

والبطاريات القابلة لإعادة الشحن، وأدوات المائدة والمطبخ التقليدية، والشراشف والحفَّاظات والمناشف. وكالعادة، دعي عُمر المُنتَج يكون مرشدكِ؛ وإذا كان عمره قصيرًا للغاية، فابحثي عن بديل أطول عمرًا.

فكري في الخامات

عند تقييم شيء من المحتمل شراؤه، امنحي المادة المصنوع منها الشيء قدرًا وافيًا من التفكير. فعن طريق اختيار الأشياء المُنتجَة باستخدام موارد مستدامة أو متجددة، يمكنكِ تقليل تأثير استهلاكك.

وكقاعدة عامة، فضلي المنتجات المصنوعة من مواد طبيعية على تلك المصنوعة من مواد صناعية. إن المواد التخليقية، كالبلاستيك، تُصنَع عادة من البترول، وهو مورد غير متجدد. ولا تتسم عملية التصنيع بأنها كثيفة الاستهلاك للطاقة وحسب، بل من الممكن أن تطلق مواد سامة مضرة، وتعرض العمال إلى الأبخرة والمواد الكيميائية الخطيرة. علاوة على ذلك، بعض أنواع البلاستيك تحتوي على إضافات يمكنها التسرب إلى الطعام والمياه وتمثل خطرًا صحيًّا. ويمثل التخلص من المنتج مشكلة إضافية؛ إذ إن البلاستيك يتحلل ببطء شديد، ومن الممكن أن يظل في مكبات النفايات لمئات (أو حتى آلاف) السنين، ومن ناحية أخرى يؤدي حرقه إلى التسبب في تلوث سام.

لا تتطلب المواد الطبيعية نفس مدخلات الطاقة، وهي أيسر بكثير في التخلص منها وإعادة تدويرها. غير أن مجرد شراء شيء مصنوع من الخشب لا يعني أنه لا مسؤولية أخرى علينا؛ إذ لا يزال علينا أن نتوخى الحرص فيما يخص منشأه وحصاده. فقد تعرضت قِطَع شاسعة من الأراضي إلى إزالة الغابات من أجل إنتاج الورق، والأثاث، والأرضيات، وألواح الخشب، وغير ذلك من المنتجات. وقد تسبب القطع غير القانوني للأخشاب والحصاد غير المستدام في تدمير منظومات بيئية، وإجلاء قبائل أصلية من مواطنها، وتغيير المناخات المحلية. ومن أجل تجنب المساهمة في مثل هذه المآسي، ابحثي عن الأخشاب المصدق عليها أنها آتية من مصادر مستدامة، وفضلي الأنواع المتجددة بسرعة (كالخيزران) على الأنواع المعرضة للخطر.

وبالمثل، قللي تأثيركِ على البيئة عن طريق شراء منتجات مصنوعة من مواد مُعاد تدويرها. ستجدين أوراقًا، وملابس، وحقائب يد، وأحذية، وأخشاب أرضيات، وأثاثًا، وديكورات، وحليًّا، ومصنوعات زجاجية، وكثيرًا من الأشياء الأخرى التي تعيش حياة ثانية كشيء جديد. إن شراء البضائع المُعاد تدويرها يخدم الموارد الطبيعية، ويوفر الطاقة، ويمنع الأشياء الأصلية من أن ينتهي بها المطاف إلى مكبات النفايات. أظهري روحكِ الحقيقية كمستهلكة متعقلة وافخري بحقيقة أن حقيبتكِ مصنوعة من زجاجات الصودا، أو أن طاولة السفرة مصنوعة من أخشاب مُعاد استخدامها.

وأخيرًا، فكري في عملية التغليف. الوضع المثالي هو عدم استخدام التغليف من الأساس؛ خاصة مع الوضع في الاعتبار فترة العمر القليلة له. ومع ذلك فكثير من الأشياء التي نشتريها ستأتي مصحوبة بغلاف خارجي من نوع ما. فضلي تلك المنتجات التي لها أقل قدر من التغليف، أو مغلفة بمواد تسهل إعادة تدويرها. وعلى أي حال لا تجلبي مشترياتكِ إلى المنزل في أكياس بلاستيكية؛

وتعودي على استخدام الأكياس القماشية بدلًا منها. هذا الفعل وحده من شأنه أن يوفر كمية كبيرة من الطاقة والهدر.

فكري في الأشخاص
ليس علينا فقط تقييم المواد التي تُصنَع منها المنتجات، ولكن علينا أيضًا التفكير في الأشخاص الذين صنعوها، والظروف التي عملوا في ظلها. إن تلك الحلية المعروضة على رف المتجر، أو ذلك الفستان المعروض في محل الملابس لم يظهرا من فراغ؛ بل قام شخص ما إما بصناعتها بيده، أو بتشغيل ماكينة صنعتها. وقبل أن نشتري، نريد أن نعرف إذا كان ذلك الشخص يُعامَل بصورة منصفة، ويعمل في ظل ظروف آمنة، ويتلقى أجرًا يكفيه للعيش أم لا.
في تخيلي للعالم المستقبلي، أتصور أنني سأتمكن من مسح الكود الشريطي لأي منتج عن طريق هاتفي؛ وبذا أكتشف ماضيه: مثل الموارد الطبيعية المستخدمة في عملية إنتاجه، وما إذا كان مُعادًا تدويره أم لا، أو الفترة التي سيستغرقها كي يتحلل في مكب النفايات، والمكان الذي صُنع فيه، وسجل الشركة المصنِّعة فيما يخص الأجور وظروف العمل.

اجمعي معلومات حول متاجر التجزئة والماركات التي تفضلينها كي تتأكدي من أن ممارساتها تتفق مع قيمك.

منذ عقود، كان من السهل الحصول على مثل هذه المعلومات. فقد كانت المصانع واقعة في بلداتنا ومدننا، وكان بإمكاننا أن نرى بأعيننا ما إذا كانت المداخن تنفث الملوثات أم لا، وما إذا كانت المواد الكيميائية تُلقى في البحيرات والأنهار أم لا. كان بإمكاننا زيارة المصنع وأن نسأل أحد الجيران، أو أبناء العمومة، أو صديق عمل هناك إذا ما كانوا قد عُوملوا بنحو لائق وتلقوا أجرًا كافيًا أم لا. وكنا نثق في أن اتحادات العمال، والقوانين، والتشريعات تضمن توفير أجور منصفة وبيئة عمل آمنة للأشخاص الذين يصنعون أشياءنا. لكن مع حلول العولمة، تغير كل هذا. فغالبية الأشياء التي نشتريها الآن مصنوعة في مناطق بعيدة، ونادرًا ما تتحرى الشركات الشفافية بشأن سلاسل التوريد أو طرق الإنتاج. وتستخدم بعض الشركات متعهدين من الباطن للقيام بعملية التصنيع، وقد تكون هي نفسها غير واعية بالظروف التي تُصنَع فيها منتجاتها.
كيف سنعرف إذن؟ حسنًا، هذا هو الجزء الصعب. من الواضح أنه لن تقدِم أي شركة على إصدار بيان صحفي يوضح الأجر الزهيد الذي يتلقاه العاملون، أو تعرض إعلانًا يبين الظروف المزرية التي تسود مصانعها. علينا أن نأخذ على عاتقنا مسؤولية معرفة أي الشركات تطبق سياسات أجور منصفة، وأيها لا يفعل ذلك. ابحثي عبر الإنترنت عن معلومات مأخوذة من مجموعات المراقبة ومنظمات حقوق الإنسان. واجمعي معلومات حول متاجر التجزئة والماركات التي تفضلينها كي تتأكدي من أن ممارساتها تتفق مع قيمك، وإذا وجدتِ أنها لا تتفق معها، فتعاملي مع جهات أخرى. أيضًا تفحصي ملصق المنشأ قبل شراء أي شيء؛ وإذا كان المُنتَج قد صُنع في منطقة معروف عنها تدمير البيئة أو استغلال العمالة، فلا تشتريه وابحثي عن غيره.

فكري في المسافة

تحدثنا كثيرًا عن الإنتاج والتخلص من المُنتَج، وكيف أن بإمكاننا تقليل بصماتنا فيما يخص هاتين العمليتين. لكن عملنا لم ينتهِ بعد. فعلينا أيضًا التفكير في عملية التوزيع، وكيف أن نقل البضائع من المكان الذي صُنعَت فيه إلى المكان الذي نشتريها منه تضيف إلى تكلفتها البيئية.

من الجانب الآخر من العالم. والمشكلة تتمثل في الطاقة الإضافية (على صورة وقود) التي يجب إنفاقها من أجل نقلها.
إن النفط مصدر غير متجدد من مصادر الطاقة، وهو يزداد ندرة كل لحظة. ومع ذلك فبدلًا من الحفاظ عليه، فإننا نملأ خزانات طائراتنا، وسفننا، وشاحناتنا به كي تنقل البضائع الاستهلاكية من أحد أركان العالم إلى ركن آخر. وللأسف الشديد فإن هذا يعني المزيد من التلوث في غلافنا الجوي وقلة الموارد في المستقبل. هل إرسال المانجو أو التنورات القصيرة في رحلة مقدارها ثلاثة آلاف ميل يستحق حقًّا العواقب البيئية الناتجة؟
ليس من وجهة نظرنا نحن المستهلكين المتعقلين؛ فنحن نفضل شراء السلع المُنتجة محليًّا، وإبقاء الهواء نظيفًا، وتوفير كل تلك الطاقة. فنحن نفضل شراء كراسينا من صانع أثاث محلي بدلًا من متجر كبير، وديكوراتنا من معرض للفنون المحلية بدلًا من بائع تجزئة عالمي، وملابسنا من مُصنِّع موجود في بلدنا. بالتأكيد ليس الأمر سهلًا مثل الذهاب إلى متجر كبير، ولكننا على الأقل نحاول. وفي الواقع، كلما زاد طلبنا على المنتجات المحلية بدلًا من المستوردة، زاد احتمال أن نشهد صحوة في التصنيع المحلي.
هل أنتِ مستعدة للقيام ببعض التسوق على مسافة قصيرة من منزلك؟ ابدئي بالطعام. الكثير منا يستطيعون الوصول إلى أسواق المزارعين المحليين التي يمكن أن نشتري منها الفاكهة الطازجة، والخضراوات، والعسل، واللحوم، ومنتجات الألبان، وغير ذلك. وبما أن هذه السلع زُرعَت، وتربت، وأُنتجَت محليًّا، فإن الطاقة المستهلكة في النقل قليلة للغاية؛ ولهذا، خططي وجباتكِ حسب الأطعمة المتاحة في الموسم. وبدلًا من شراء الطماطم الآتية من بلد بعيد في الشتاء، استمتعي بالثمار المحلية على مدار العام.
فعندما نشتري المنتجات المحلية، نحن لا ننقذ البيئة وحسب، ولكننا أيضًا نقوي المجتمعات المحلية. فبدلًا من إنفاق المال الذي تعبنا في جنْيه على منتجات آتية من دول أجنبية، نحن نعيده مباشرة إلى أحيائنا؛ حيث نستطيع توفير الخدمات، وبناء البنية التحتية، وتمويل البرامج التي نحتاجها. فنحن ننقذ أراضي المزارع من المطورين العقاريين، وبذا نحفظ المساحات المفتوحة والتقاليد الزراعية. إننا نعزز الاقتصادات المحلية المتنوعة والقوية، التي تكون أقل اعتمادًا بكثير على الأسواق العالمية وسلاسل التوريد. وأفضل ما في الأمر أننا نبني علاقات شخصية طويلة الأمد مع الأشخاص الذين يوفرون هذه المواد لنا. كم من الرائع أن نعرف أن استهلاكنا يساعد أحد المزارعين على كسب قوته، أو أحد التجار المحليين على إرسال أبنائه إلى الجامعة؛ بدلًا من دفع المزيد من المال لمدير شركة بعيدة.

لنكن كالفراشات
حين نفرط في الاستهلاك، فإننا نكون مثل الثيران التي تركض داخل متجر للخزف الصيني، فنخلِّف وراءنا مسارًا هدَّامًا من الغابات المقطوعة، والممرات المائية الملوثة، ومكبات النفايات

الفائضة. وفي خضم سعينا وراء المزيد من البضائع والنمو الجامح، فإننا نزعزع المنظومات البيئية الهشة لكوكب الأرض، ونترك مهمة تنظيف هذه الفوضى للأجيال المستقبلية.
لكن بوصفنا مستهلكين متعقلين، نريد أن نفعل العكس. فبدلًا من أن نكون ثيرانًا جامحين، نحن نتوق إلى أن نصبح كالفراشات؛ بحيث نعيش بخفة، ورشاقة، وبشكل جميل قدر الإمكان. فنحن نريد أن نعيش حياتنا بأقل قدر من الأحمال، دون أن تثقل كاهلنا الأشياء الفائضة عن الحاجة. ونحن نريد أن نترك كوكب الأرض بموارده كاملًا وسليمًا.

إننا نلهم الآخرين بجمال أفعالنا.

يمتلك كوكب الأرض عددًا محدودًا من الموارد التي تخدم عددًا متزايدًا من البشر، ومع تحول المزيد من الدول نحو الصناعة، زاد الضغط الواقع على المنظومة. وعندما نتصرف كالثيران، فإننا ننتزع أكثر من نصيبنا العادل. فنحن نشعر أن من حقنا المضي في أسلوب حياتنا الاستهلاكي بأي تكلفة، ولا نقلق بشأن تأثير ذلك على البيئة. والأسوأ من ذلك أنه في ظل الاقتصاد القائم على النمو بأي تكلفة، يصير هذا السلوك هو الشائع. تخيلي مئات، أو آلاف، أو حتى ملايين الثيران التي تركض في أنحاء العالم وتجرده من عطاياه.
على الجانب الآخر، فعندما نتصرف كالفراشات، فإننا نكون راضين عن الحصول على أبسط الضروريات. فنحن نستهلك أقل قدر ممكن، ونعي حقيقة أن الموارد محدودة. ونحن نحتفي بعطايا الطبيعة - نسيم الربيع، وجدول الماء الرائق، والزهرة ذات الرائحة العطرة - بدلًا من أن نطأها بأقدامنا. ونحن واعون بأننا مستأمنون على الأرض، وأنه تقع علينا مسؤولية رعايتها وإثرائها من أجل الأجيال المستقبلية. فنحن نعيش في تناغم مع بعضنا البعض، وداخل المنظومة البيئية.
علاوة على ذلك، فإننا نلهم الآخرين بجمال أفعالنا. فنحن لا نحتاج إلى السلطة أو المال كي نخدم أهدافنا، بل نحن نحتاج ببساطة إلى أن نفعل ما نفعله، يومًا تلو الآخر، وأن نضرب القدوة الرائعة لجيراننا وأبنائنا. وعن طريق اعتناق طريقة العيش البسيطة، تكون لدينا فرصة فريدة لتغيير عقليتنا الحالية، من عقلية الإفراط في الاستهلاك والتربح إلى عقلية الحفاظ على البيئة والنمو المستدام. فبإمكاننا أن نكون رواد التغيير الاجتماعي والاقتصاد فقط عن طريق ترشيد الاستهلاك، وتشجيع الآخرين على فعل الأمر عينه. هذا هو أبسط شكل يمكن تخيله من أشكال النشاط الاجتماعي، ومع ذلك فإنه قادر على تغيير حياتنا، ومجتمعنا، وكوكبنا تغييرًا جذريًّا.

خاتمة

كل شخص له أسبابه التي تدعوه إلى اعتناق أسلوب الحياة البسيطة. فربما أمسكت بهذا الكتاب لأن أدراجك مكتظة، وغرف منزلك تعمها الفوضى، وخزاناتك تكاد تنفجر من فرط ما بها من أشياء. وربما أدركت أن التسوق في المركز التجاري وشراء الأشياء الجديدة بصورة متواصلة لن يجعلك شخصًا سعيدًا. وربما تكون قلقًا بشأن تأثيرات استهلاكك على البيئة، ومن أن أبناءك وأحفادك لن ينعموا بالهواء والماء النقيين اللذين يُعدَّان من حقوقهما الأصيلة.

آمل أن تكون النصائح الواردة في هذه الصفحات قد حفزتك على التخلص من الفوضى في منزلك، وتبسيط حياتك، والعيش بخفة على كوكب الأرض. إنها رسالة لن تسمعها كثيرًا في مجتمعنا القائم على مبدأ «الأكثر أفضل»، بل في الواقع، ستسمع دائمًا النصيحة المعاكسة لها. ففي كل مكان نولي وجوهنا شطره يتم تشجيعنا على الاستهلاك؛ من جانب الإعلانات التجارية، والمجلات، واللوحات الإعلانية، والراديو، والإعلانات الملصقة على الحافلات، والمقاعد، والمباني، والحمَّامات المتنقلة، بل وحتى في مدارسنا. وسبب هذا هو أن المنافذ الإعلامية التقليدية خاضعة بشكل متزايد لسيطرة أشخاص يربحون حين نشتري المزيد من الأشياء.

إن ممارسة أسلوب الحياة البسيط من الممكن أحيانًا أن يجعلك تشعر بأنك تسبح ضد التيار. فستواجه أشخاصًا يشعرون بالتهديد من أي تغيير للحالة الراهنة، وسيقولون إن من المستحيل أن تعيش من دون سيارة، أو تلفزيون، أو مجموعة كاملة من أثاث غرفة المعيشة. وسوف يُلمِّحون ضمنًا إلى أنك لست ناجحًا إذا لم تشترِ ملابس من ماركات غالية، أو أحدث الأجهزة التكنولوجية، أو أكبر منزل يمكنك تحمل تكلفته.

لا تصدق هذا. فكلنا نعلم أن جودة الحياة ليست لها علاقة بالسلع الاستهلاكية، وأن «الأشياء» ليست مقياسًا للنجاح.

ولا تقلق؛ فلن تكون وحدك. انظر إلى ما وراء الصورة الإعلامية الرائجة وستجد العديد من الأرواح المتقاربة. وفي الواقع، اذكر عَرَضًا أمام زميل أو جار لك أنك تعمل على تقليل مقتنياتك، ومن المرجح أن يجيبك بتنهيدة مؤيدة وبتعليق مفاده «أحب أن أفعل ذلك أنا أيضًا». فبعد الوفرة الاقتصادية التي شهدناها في العقود القليلة الماضية، صار هناك كشف متزايد لوهم النزعة الاستهلاكية، واهتمام متعاظم بعيش حياة بسيطة أكثر إشباعًا.

الإنترنت تحديدًا يقدم كنزًا من المعلومات والدعم في هذا الصدد. ففي السنوات الأخيرة زاد عدد المدونات والمواقع المعنية بعيش الحياة البسيطة وتحري البساطة عمدًا زيادة كبيرة. فكر في المشاركة في منتدى لمناقشة هذا الموضوع؛ فهذه طريقة رائعة للتواصل مع أقرانك ممن ينشدون الحياة البسيطة، ولتبادل أساليب التخلص من الفوضى، وللعثور على الإلهام والتحفيز لمواصلة المسيرة.

وبمجرد أن تخطو خارج الحالة الراهنة، سيغمرك شعور رائع بالهدوء والسكينة. فعندما تتجاهل الإعلانات وتقلل استهلاكك إلى أدنى حد، لن يكون ثمة سبب للتوق إلى الأشياء، أو ضغوط من أجل شرائها، أو توتر من أجل الدفع مقابلها. الأمر يشبه إمساك عصا سحرية وتنقية حياتك من حفنة من المقلقات والمشكلات.

مع أسلوب الحياة البسيط تأتي الحرية؛ إذ تتحرر من الديون، والفوضى، وسباق الجرذان. فكل شيء خارجي تخرجه من حياتك سيشعرك بأن ثمة ثقلًا انزاح من فوق كتفيك. سيكون لديك عدد أقل من المشاوير للقيام به، وأشياء أقل تشتريها، وتدفع مقابلها، وتنظفها، وتصونها، وتؤمِّن عليها. علاوة على ذلك، حين لا نطارد رموز المكانة أو نحاول مواكبة جيراننا، فإننا نوفر الوقت والطاقة من أجل المساعي الأكثر إشباعًا: مثل اللعب مع أطفالنا، والمشاركة في المجتمع، والتفكير في معنى الحياة.

وهذه الحرية، بدورها، تمنحك فرصة رائعة لاكتشاف الذات. فعندما نتماهى مع الماركات التجارية ونعبر عن أنفسنا بالأغراض المادية، فإننا نفقد الإحساس بماهيتنا. فنحن نستخدم السلع الاستهلاكية كي نرسم صورة معينة لأنفسنا؛ أي أننا بشكل جوهري نشتري شخصية نعرضها أمام بقية العالم. كما أننا نصير شديدي الانشغال بالتعامل مع الأشياء ـ الركض جيئة وذهابًا، وشراء هذا الشيء وذاك ـ لدرجة أننا نكاد لا نجد وقتًا للتوقف واستكشاف ما يهمنا حقًّا.

لكن عندما نتبع أسلوب الحياة البسيط، فإننا نتخلص من كل الأشياء الزائدة، ونكشف عن ذواتنا الحقيقية. فنحن نأخذ الوقت للتفكير فيمن نكون، وما نجده مهمًّا، وما يجعلنا سعداء حقًّا. إننا نخرج من شرانق النزعة الاستهلاكية، ونفرد أجنحتنا كشعراء، وفلاسفة، وفنانين، ونشطاء، وأمهات، وآباء، وأزواج، وأصدقاء. وأهم ما في الأمر أننا نعيد تعريف ذواتنا عن طريق ما نفعله، والكيفية التي نفكر بها، والأشخاص الذين نحبهم، وليس الأشياء التي نشتريها.

هناك قصة بوذية قديمة عن رجل ذهب إلى زيارة مُعلم زِن؛ طلبًا للإرشاد الروحي. لكن بدلًا من أن يستمع الزائر إلى كلام المُعلم، أخذ يتحدث عن أفكاره هو. وبعد قليل، قدم المُعلم له بعض الشاي؛ فملأ قدح الزائر، ثم واصل صب الشاي فيه، بحيث انسكب على الطاولة. قال الزائر مندهشًا إن القدح مليء؛ وسأل المُعلم لماذا واصل صب الشاي رغم أن لا شيء مما يصبه سيبقى داخل القدح. أوضح المُعلم أن الزائر، مثل القدح، كان مليئًا بالفعل بأفكاره وآرائه الخاصة، وأنه لن يستطيع تعلم أي شيء إلا بعد إفراغ القدح تمامًا.

يحدث الأمر عينه حين تكون حياتنا مليئة بدرجة تزيد عن اللزوم. فنحن لا نمتلك أي مساحة للخبرات الجديدة، وتفوتنا فرص تطوير ذواتنا وتعميق علاقاتنا. وعيش حياة البساطة يساعدنا على علاج ذلك. فعن طريق التخلص من الأشياء الزائدة عن الحاجة في منازلنا، وجداول أعمالنا، وعقولنا، سنفرغ أقداحنا؛ وهو ما يمنحنا مساحة لا نهائية للحياة، والحب، والأمل، والأحلام، وكميات وفيرة من السعادة.

شكر وتقدير

أوجِّه شكري إلى قرائي الرائعين، لإلهامكم لي عبر رسائل البريد الإلكتروني وتعليقات المدونة على مر السنين.

وأشكر «ماريا ريباس» من «ستونسونج» لحماسها وخبرتها وعملها الرائع إجمالًا كوكيلة أدبية.

وأشكر المحررتين، «لورا لي ماتينجلي» و«سارة جولسكي»، على تبسيط النص وعلى جعل العمل معهما ممتعًا.

وأشكر «جينيفر تولو بيرس»، و«ستيفاني وونج»، و«يولاندا كازاريس»، وبقية أفراد فريق دار «كرونيكل» على عملهم الرائع وإخلاصهم لهذا الكتاب، وأشكر وكيلة الحقوق الخارجية؛ «ويتني لي»، على إيصال الكتاب إلى جمهور عالمي.

وأشكر والديَّ على جعلي أؤمن أنني أستطيع عمل أي شيء.

وبالدرجة الأولى، أشكر زوجي وابنتي، لحبهما غير المشروط، وصبرهما، ودعمهما خلال هذه الرحلة. أنتما كنزي الحقيقي.

الكاتبة

تكتب «فرانسين جاي»؛ المعروفة أيضًا باسم «سيدة البساطة»، عن العيش بأشياء أقل على موقع «www.missminimalist.com». وهي تقدم النصائح على موقعها، وتعرض خبراتها، وتناقش متعة الحياة البسيطة مع مجتمع نشط من الأرواح المتآلفة.
وقد ساعدت «فرانسين» مئات الآلاف من الأشخاص على التخلص من الفوضى في منازلهم، وتبسيط حياتهم؛ وذلك عبر طريقتها «التبسيطية» السهلة والفعالة. وقد عرضت وسائل الإعلام نصائحها، مثل شبكة «سي إن إن»، و«بي بي سي»، و«توداي»، وفي «شيكاجو تريبيون»، و«الجارديان»، و«الفاينانشال تايمز»، و«فوربس»، و«هافينجتون بوست»، وبرنامج دكتور«أوز» «ذا جود لايف»، وغيرها.
تعيش «فرانسين» في بورتلاند بولاية أوريجون.ف